













గురువులంతా ఒక్కటే

అశ్వనీ సూక్త సహిత

శ్వాస మహా విజ్ఞాన్

(ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము)





K. TEJA SRI
9246353477.

ఆరవ ముద్రణ :
మహాశివరాత్రి సందర్భంగా
శ్రీ శివానంద బాబాగారి ఆశీస్సులతో ....
ఫిబ్రవరి - 2004

వెల : రూ. 24/-

యావదాంధ్రావనికీ పండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని పరిచయ భాగ్యమొసగి తిరిగి మనందరికీ గాయత్రిని గుర్తుచేసినట్టి

మహా మహాత్ముడైన

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, M.Sc., Ph.D., గారికి

వినమ్ర పాదాభివందనములతో

- అక్కరాజు వెంకటేశ్వర ప్రసాద్

- అక్కరాజు సురేఖ

యీ గ్రంథమును విక్రయించగా వచ్చిన ద్రవ్యమును తిరిగి మరల యిలాంటి గ్రంథ ప్రచురణలకే వినియోగింపబడును.

ముద్రణ : **కమల ఆర్ట్ ప్రింటర్స్**, తెనాలి. ✆ : 202972, 225072

శ్వాస మహా విజ్ఞాన్

(ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము)

ఇందు ప్రస్తావించబడిన పలు రహస్యమయ విషయములు సూచించు పట్టిక

సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

కృతజ్ఞతలు

పాఠకులు, సాధకులు అనేకులు ఈ 'శ్వాస మహావిజ్ఞాన'ము చదివి ఎంతో సంతృప్తి చెందుతూ మరెంతో సంతోషంగా, ఉత్సాహంతో ఉత్తరాలు వ్రాస్తున్నారు. అనేకమంది ఫోన్ ద్వారా తమ ఆనందాన్ని తెలియజేస్తున్నారు. వారి ప్రోత్సాహంతోనే ఈ మహాగ్రంథము **ఆరవ** ముద్రణ కూడా సాధించింది. పరమగురువులు అందిస్తోన్న మహా విజ్ఞానాన్ని ఎంతో విజ్ఞతతో అందుకొంటోన్న అదృష్టవంతులకు కృతజ్ఞతాభివందనములు తెలుపుకొంటున్నాము.

ప్రతులకు

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము

చిన్న మసీదు వెనుక, ప్లాట్ నెం. బి. 135,

అమరావతి ప్లాట్స్, **తెనాలి** - 522 202.

☎ 08644 - 225947, 255287

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము
ద్వారా ప్రచురింపబడిన మహా గ్రంథాలు

- అశ్వినీ సూక్త సహిత శ్వాస మహా విజ్ఞాన్
  (ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము) 24 - 00
- ఓ అత్యవసర రహస్యమయ
  శ్వాస మహా విజ్ఞాన్ (రెండవ భాగము) 33 - 00
- తక్షణం మానవ అయస్కాంతాన్ని తయారుచేసుకోండి !
  (శ్వాస మహా విజ్ఞాన్ మూడవ భాగము) 33 - 00
- గాయత్రీ మహా మంత్రము - మెరుస్తోన్న రహస్య వజ్రాలు
  (శ్వాస మహా విజ్ఞాన్ - నాల్గవ భాగము) 24 - 00
- సాయినాథునికి ఆకలిగా ఉందట ! అన్నం పెట్టగలవా ?
  (ఓ అత్యవసర రహస్యమయ సందేశము) 5 - 00
- సమర్థ సద్గురుని రహస్య ఆహ్వాన పత్రిక 5 - 00
- రహస్యవాణి ద్వారా సమర్థ సద్గురు స్పర్శ 42 - 00
- సాయికి నీవు శిష్యుడివా ? భక్తుడివా ?
  (సాహస వంతులకు సమర్థ సద్గురుని రహస్య సందేశము) 24 - 00
- రహస్యకిరణాలు 24 - 00
- పేలబోతోన్న అగ్నిపర్వతం 7 - 00
- అగస్త్యప్రోక్త ఆదిత్యహృదయము 3 - 00
- మహామహిమోపేత మహాస్తోత్రాలు 24 - 00
- మహాశూన్యోపాసన (ఓ మహత్తర రహస్యోపాసన) 33 - 00
- ఋషి ప్రణాళికలో సంధ్యావందనము మరియు
  శ్రీ విద్యా రహస్యనామ లాలిత్యానుగ్రహదీపిక 15 - 00

ముందుగా ఒక్కమాట

ప్రియమైన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులారా !
తల్లిదండ్రులారా! ఆత్మబంధువులారా!

ఇది 24 కోట్ల సం॥రాల తర్వాత వచ్చినటువంటి ఓ అపూర్వ అవకాశము. ఆధ్యాత్మికతపట్ల అభిరుచివున్న వారికిది నిజంగా ఓ సువర్ణావకాశమే. మృగ్యమైపోతున్న ఆధ్యాత్మికత యొక్క విలువలు అవగాహనాలోపంతో అపకతపకల గోతుల్లోంచి పడుతూ లేస్తూ పయనిస్తోన్న యీ కాలపు ఆధ్యాత్మిక రథం యొక్క పగ్గాలు కాల ప్రభావంవల్లనో మరిదేనివల్లనో ఋషుల చేతికొచ్చాయి. అజేయమైన వారి సంకల్పం యీ పృథ్వీ గ్రహాన్ని మొత్తం స్వర్గంగా మార్చివేయడం. అందుకు అవసరమైన సన్నాహాలు యిటీవలే జరిగాయి.

మహాకాలుని పుణ్యప్రయోజనాల్ని సుసంపన్నం చేయడం కోసం ఉన్నతస్థాయికి చెందిన ఆత్మలు, ఋషులు, మునులు అందరూ జలాశయం వద్దకు గుంపులు గుంపులుగా సంధ్యావందనం చేసుకోవడం కోసం చేరినట్లు ఒకచోట చేరుతారు. అలాగే యీ యుగపరివర్తన మహత్వం వల్ల అనాదికాలం నుంచి నేటివరకు మన మెరిగిన - మన మెరుగని మహాత్ములు, ప్రబుద్ధాత్మలు మనుష్య శరీరాలను ధరించారు. "విశ్వామిత్రుడు, అత్రి, కపిలుడు, కణ్వుడు, వ్యాసుడు, వశిష్ఠుడు, భరద్వాజుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు, గౌతముడు, నారదుడు, రోమకుడు, మహావీరుడు, బుద్ధుడు, శంకరాచార్యులు,

కుమారీల భట్టు మొదలైన మహాత్ములు. ఇంకా వివేకానందుడు. రామానందతీర్థ, రామదాసు, తుకారాం, ఏక్‌నాథ్, జ్ఞానేశ్వర్, కబీర్, నానక్, రవిదాస్, సూరదాస్, శ్రీరామకృష్ణపరమహంస, తులసీదాస్ వంటి సంత్ పురుషులు - వీరేకాక యోధానుయోధులైన అర్జునుడు, ద్రోణుడు, భీష్ముడు, కర్ణుడు మొదలైన వారు - ఇంకా చాణుక్యుడు, శుక్రాచార్యుల వంటి రాజనీతిజ్ఞులు - హరిశ్చంద్రుడు, శిబి, దధీచి, మయూరధ్వజుడు, కర్ణుడు, బామాషాహి వంటి పరోపకార పరాయణులు - అనసూయ, మదాలస, కుంతి, ద్రౌపది, సుభద్ర, సావిత్రి, మైత్రేయి, గార్గి, భారతి, దుర్గావతి, లక్ష్మీబాయి, అంబాపాలి, మీరా, శబరి, అహల్యాబాయి, సారంధి మొదలైన దేవీమూర్తులు - వీరేకాకుండ అభిమన్యుడు, ధ్రువుడు, ప్రహ్లాదుడు, ఫతేసింహుడు, జోరావర్ వంటి వీర బాలకులు, వీరంతా కూడ యీ భూమిపై మనతో పాటే జీవిస్తూ వున్నారని, ప్రస్తుతం వారంతా సామాన్యంగా కనిపిస్తూ వున్నా ముందుముందు అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తారు.. అది చూచి ప్రజలంతా ఆశ్చర్యచకితులౌతారు" అని మహాత్ములు తమతమ దివ్య సందేశాల ద్వారా, అమృతవాక్కుల ద్వారా తెలియచేస్తున్నారు. అటువంటి మహామహులుగా జన్మించిన వారంతా తగిన సమయంలో ప్రకటితం కాగలరు. యింకా జన్మించనివారు ఎక్కడెక్కడ జన్మించాలని వెతుకులాటలో ఉన్నారు. కొందరి ఆత్మలు ఇప్పటికే కొందరి స్త్రీ పురుషుల రజోవీర్యములలో చేరియున్నారు. వారంతా తగిన సమయంలో జన్మిస్తారు. యీ దృష్టితోనే 'భారత భూమి మహాపురుషుల రత్నాల రాశి' అని కొనియాడబడింది.

యింతేకాకుండ జులై, 1998న బ్రహ్మమానస పుత్రులు ఐన సప్త ఋషులు భూమిమీద అవతరించబోతున్న (అవతరించిన) అద్భుత దివ్య శుభ సందేశం భవిష్యవాణిలో స్పష్టంగానే చెప్పబడింది.

5వేల సంగరాలకు పూర్వమే ఆ తేదీకూడా నిర్ణయించబడియున్నది. భవిష్యద్రష్టలైన నాష్టర్‌డామస్ వంటి వారిచే తెలియచేయబడింది కూడ. "అలాంటి దివ్యపురుషులు అవతరించాక వారికోసం, వారు ఉండేందుకు, సంచరించడానికి అనువైన పరిస్థితులు, అనుకూల వాతావరణము ఏర్పరచవలసిన బాధ్యత అప్పటి (ఇప్పటి) మానవులపై ఉంది అని కూడ తెలియబడి వున్నది.

పూజ్యగురుదేవులంటారు. "మీలో చాలామంది ఆ జగద్గురువుకు ప్రమాణం చేశారు. 'చాలా అరుదుగా లభించే గురువులకు సహకరించి సహాయపడే విశేషమైన ఆ కాలములో మమ్మల్ని పుట్టించండి! మీకు సహకరిస్తాము సహాయము చేస్తాము' అని మాట యిచ్చారు. ఆ యిచ్చిన మాట మరచిపోయినారు. మామూలు జీవితం గడుపుతున్నారు. కదలండి! లేవండి! లేచి గురువులకు సహకరించడానికి, వారికి సహాయపడటానికి ప్రయత్నిద్దాం! వారు ఆవేదనతో తెలియచేసిన అనేక విషయాల్ని తెల్సుకొందాం. సాధ్యమయినంతవరకు వారికి యీ జీవితాల్ని వారి సేవకు, వారికిచ్చిన మాట నెరవేర్చడం కోసము వెచ్చిద్దాము.

సామాజిక పురోభివృద్ధిని కాంక్షించే సంస్థలు - సమూహాలు వున్నప్పటికీ సమాజంలో ఋషితుల్యులు ఆశించిన మార్పు యిసుమంతకూడ కానరాలేదు. 5 వేల సం॥లు యీ మానవ జాతికి అవకాశం యివ్వడం జరిగింది. అయినా మానవాళి మనస్సులలో ఎట్టి మార్పు రాకపోవడంతో ఋషులంతా అశ్రునయనాలతో ఆవేదన చెందుతూ తెలియపరుస్తున్నటువంటి విషయాలను, ఆధ్యాత్మికతలో చోటుచేసుకొంటున్నటువంటి విప్లవాత్మకమైన మార్పులను మనం అర్థం చేసుకోవలసిన పరిస్థితులేర్పడ్డాయి.

"నాయనలారా! నా పిలుపును నిర్లక్ష్యపరచకండి! నన్ను మీ నిద్రలోకి రానివ్వండి'ని కాలపురుషుడు - సాక్షాత్తు మహాకాలుడే

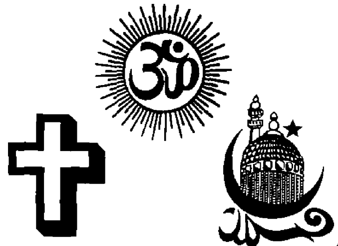
కొంగుచాచి అర్థిస్తున్నాడని పూజ్యగురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామ శర్మఆచార్యులవారు ఏనాడో మనకు తెలియచేసినారు. అయినా వారికి మనం నిరాశే మిగిల్చాము. తారుమారైన గ్రహస్థితివల్ల, రాబోయే రోజుల్లో మానవజాతి సుఖశాంతులతో మనుగడ సాగించాలంటే మాతృహృదయులైన వారంతా చేస్తోన్నటువంటి చిట్టచివరి శంఖారావముగా దీనిని విజ్ఞులు గ్రహించగలరు.

గురువులంతా ఒక్కటే. వారంతా మనమధ్యకొచ్చి మనతోపాటే మనతోనే వుంటూ ఎన్నో దివ్యమైన సందేశాలనందించారు. ఏ గురువు ఉద్భోధించినా మనల్ని ఉన్నతుల్ని చేయడం కోసమే గదా! ఓ సాయినాధుడో, ఓ రమణ మహర్షో మాకు మార్గదర్శకుడు - సద్గురువు అనుకొనే భక్తుల్లోనే మరో గురువును అంగీకరించకపోవడం కనిపిస్తోంది. మరో గురువు ఊసే గిట్టని వారు ముఖ్యంగా యీ అధ్యాత్మిక సంస్థలలో కనిపించడం నిజంగా ఎంతో బాధాకరమైన విషయము. LKG స్థాయిలో ఉన్న పిల్లవాడికి ఎవరో ఒక్క టీచరే అన్ని సబ్జెక్టులను పిల్లవాడికి బోధిస్తుంటుంది. కాని పిల్లవాడు పెరిగి పెరిగి ఎదిగిఎదిగి పైపై తరగతుల్లో కొచ్చే కొద్దీ ఉపాధ్యాయులు ఒక్కో సబ్జెక్టుకు ఒక్కొక్కరు ఉంటున్నారు కదా! అక్కడ అంగీకరించిన మనం యీ ఆధ్యాత్మిక విద్యలో ఎందుకు అంగీకరించలేకపోతున్నామో కాస్త ఆలోచిద్దాం! మన మనసు కవాటాలను తెరుచుకొని కాస్త విశాలత్వంతో గురువులను అందర్నీ స్వీకరిద్దాం! శరీరాలు వేరైనా వారంతా మనల్ని వారంతటివారుగా తయారుచేయడానికే ఉవ్విళ్ళూరుతున్నారని తెల్సుకొందాం! మాతృహృదయులైనట్టి గురువులంతా మనకష్టాలను మన సమస్యలను, మన బాధలను చూస్తూ మనకంటే వారే ఎక్కువగా వ్యధ చెందుతున్నారు. ఆ పరిస్థితులనుంచి మనల్ని బయట పడవేయడానికి వారు చాలా తాపత్రయపడుతున్నారు. సంకుచిత

భావన నేటినుండి విడనాడి సకల సమర్ధ సద్గురువుల దివ్య సంరక్షణలో ఋషులయొక్క ప్రణాళిక ప్రకారం ఏయే మార్పులు రాబోతున్నాయో గమనిద్దాం! ముఖ్యంగా **యీ విద్యావిధానం మొత్తం సమూలంగా అతి త్వరలో మార్చివేయబడుతుంది. యీ వైద్యవిధానం కూడ కూకటి వేళ్ళతో సహా పెకిలింపబడుతుంది. యీ రాజకీయరంగం పెనుమార్పులకు గురికాబోతోంది.** మహాకాలుడే సింహాసనాన్ని అధిష్ఠించి యీ పృధ్వీ గ్రహాన్నే స్వర్ణమయంగా, స్వర్గతుల్యంగా మార్చివేయ బోతున్నాడు. అజేయమైన వారి సంకల్పానుసారం మన జీవితాలు మహాకాలునికి అనుగుణంగా మార్చుకొని వారాశించిన మార్పులను మనలో మన మనస్సులలో ప్రతిబింబిద్దాం!

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు

ఓం శాంతి : శాంతిః శాంతిః



అశ్వనీ సూక్త సహిత

శ్వాస మహావిజ్ఞాన్

(ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము)

అశ్వనీసూక్తం మొత్తము కూడా శ్వాసకు సంబంధించినది. మనం తీసుకొంటున్న శ్వాస మన ప్రమేయము లేకుండానే నిరంతరం అలా జరుగుతూనే ఉంటుంది. నిద్రలో కూడ అలా జరుగుతూ ఉండే యీ శ్వాస మనం కాస్త తెలిసి తీసుకొనగల్గితే అంటే శ్వాసను మనం గమనిస్తూ తీసుకోగలిగితే చాలు. ఎన్నో అద్భుతాలను మనం చవిచూడగలం. అంతేగాదు యీ శ్వాసను మనం కాస్త గమనించుకొని దాని తీరును దాని నడకను కాస్త మార్చుకోగలిగితే చాలు ఎన్నో మహాద్భుతాలు ప్రత్యక్షంగా దర్శనంఅవుతాయి. శ్వాసను గమనించడం ఎలాగో గురుతుల్యులు ఏమన్నారంటే సుఖంగా ఉండే పద్ధతిలో కూర్చొని, మృదువుగా కళ్ళు మూసుకొని. పాదాల దగ్గరనుంచి ఒక్కోక్క భాగాన్ని బిగింపు లేకుండా చూసుకొని అంటే నరాలుగాని, కండరాలు గాని బిగింపు ఏమైనా ఉంటే సడలింపు చేసుకుంటూ మన శరీరాన్ని మనమే గమనించుకోవాలి. అంటే కళ్ళుమూసుకొని మన పాదాలలో బిగింపు లేకుండా చూసుకుంటూ తరువాత చీలమండల దగ్గర మనస్సుంచి చిన్నగా పిక్కలవైపు మనసు సారించి మెల్లగా, మోకాళ్ళు, తొడలు తరువాత వెన్నుపూస చివర భాగంనుంచి నడుము మీదుగా నాభి. హృదయస్థానము, ఛాతీ. ఆపైన కంఠము. భుజములు మొదలైన భాగాలపై మనసునుంచి ఎక్కడా శరీరాన్ని బిగబట్టకుండా కుడిభుజము మీదుగా కుడిచేతివ్రేళ్ళ వరకు. అలాగే ఎడమ భుజము మీదుగా ఎడమ చేతివ్రేళ్ళవరకు కూడా గమనించుకుంటూ బిగింపు

లేకుండా కంఠము. మెడ. ముఖము, శిరస్సు మొత్తము భాగాలపై మనసు త్రిప్పుతూ క్రిందినుంచి పైకి - మరల అదేవిధముగా వివిధ అవయవములపై యిప్పటిలాగే పైనుంచి క్రిందకు ప్రయాణింపజేసి పాదాలవరకు సాగించాలి. యిలా చేస్తున్నప్పుడు ఈ శ్వాసను గమనిస్తుండాలి. శ్వాస లోపలకు వెళుతోంది. బయటకు వస్తోంది. లోపలకు వెళ్ళిన తరువాత ఛాతిలో, పొట్టలో కదలిక గమనిస్తాము. శ్వాస తీసుకోవడం, తీసుకున్న శ్వాస వదలివేయడం మన ప్రమేయం లేకుండానే జరుగుతోంది. అలాగ మన నాశికారంధ్రాలద్వారా లోపలికి ప్రవేశించిన శ్వాస తిరిగి అదే నాశికారంధ్రాల ద్వారా బయటికి వెళ్ళడాన్ని గమనిస్తూండాలి. కేవలం ఈ చిన్ని ప్రయత్నం వల్ల ఎన్నో గొప్ప గొప్ప ఆధ్మాత్మికాను భవాలను. ఆశ్చర్యపరిచే సంఘటనలను చవిచూస్తాము. ఈ గ్రంథమును చదువుతోన్న పాఠకులు దీన్ని ఆసాంతం చదువు తోన్నంత వరకు మీమీ శ్వాసలను వీలయినంత వరకు లోతుగా తీసుకొంటూ చదవండి! అలా చదవడం వల్ల దీనిలోని భావాన్నీ - ఋషుల యొక్క ఆవేదననూ అర్థంచేసుకోగలుగుతాము.

మనశరీరంలో అన్ని అవయవాలు జంటలు జంటలుగానే ఉంటాయి.......... ఒక్క హృదయము తప్ప....... కన్నులు. చెవులు. ముక్కులు. చేతులు. కాళ్ళు ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండముల వంటి జంటగానున్న అవయవములకు అనారోగ్యస్థితి కల్గినపుడు "ఎవరైతే ఈ అశ్వనీ సూక్తమును స్తోత్రము చేయుదురో వారికి వెంటనే వ్యాధి నివారణమగును. ప్రతి ఒక్కరు సూర్యోదయ. సూర్యాస్తమయ సమయములందు దీనిని పారాయణ చేయాలి. అట్టివారికి కనులు ముక్కులు, చెవులు. చేతులు. కాళ్ళు. ఊపిరితిత్తులు. మూత్ర పిండముల వంటి వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులేకాక నేత్రవ్యాధులు. చెముడు. నత్తి, బొంగురుగొంతుక. కీచుగొంతుకలాంటి వ్యాధులు

కూడా సంభవించవు. ఒకవేళ పై అవయవములకు అసౌకర్యస్థితి కలిగినా వెంటనే ఈ సూక్తము పఠనము చేయువారికి వాటినుంచి సత్వర ఉపశమనము లభించును" అని సత్యవాక్కులైన ఋషి తుల్యుల వచనములు. మన పూర్వీకులు 'తథాస్తు దేవతలుంటారు' అంటుంటారు కదా - వారే యీ అశ్వనీ దేవతలు.

20 ఏళ్ళ క్రిందట ఉన్న పరిస్థితులకీ, యిప్పుడున్న పరిస్థితులకీ తేడాను గనక మనం గమనిస్తే ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించామనే చెప్పాలి. మనం ముందుకు వెళుతున్నకొద్దీ, సభ్యత పెరుగుతున్న కొద్దీ సుఖాన్నిచ్చేటువంటి సామగ్రి, సాధనాసంపత్తికూడా ఎక్కువౌతూ వుంటుంది. కాని అభివృద్ధితోపాటు పెరిగేటటువంటి విచిత్రమైన, అతి భయంకరమైన Side effects ను మనం అంతగా పట్టించుకోకపోవడం దురదృష్టకరం. ఓ కర్మాగారం ఉందనుకొందాం. అది మందులు తయారుచేసేదో మరోటో. ఏదైనా కానివ్వండి! ఆ ఫ్యాక్టరీ చిమ్నీలోంచి దట్టంగా పొగలొస్తుంటాయి. వాతావరణం కలుషితమౌతుంటుంది. అంటే ఫ్యాక్టరీలు ఉండకూడదని కాదు. అభివృద్ధిని సాధిస్తున్నప్పుడు ఆ మేరకు ఎదురయ్యేటువంటి దుష్ఫలి తాలు (Side effects) మనకు రాబోయే కాలాల్లో ఏవిధంగా ప్రమాదాలు కలుగచేస్తాయో ఆలోచించుకోపోతే ప్రకృతి సహించదు. అది తన పని తను చేసుకొంటూ పోతుంది.

ఈ 'ఆధునికం' అనేటువంటి నేటికాలంలో మనం ముఖ్యంగా ఆలోచించాల్సింది యీ కాలుష్యాల (Polutents) గురించి. ఫ్యాక్టరీ ల్లోంచి సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్ లేక సల్ఫర్ ట్రై ఆక్సైడ్ ఏదైనా కానివ్వండి ప్రమాదకర వాయువులు వెలువడుతూంటాయి. ఓ స్కూటర్ కిక్‌కొడితే వచ్చే పొగలో 400 రోగాలు కల్గించే (Constituents) రోగకారకత్వాలు ఉన్నాయని శాస్త్రజ్ఞులు అతిస్పష్టంగా చెపుతున్నారు. అందుకు

గురుదేవులు హాస్యధోరణిగా మాట్లాడుతూ మనకెవరి మీదయినా కోపమో, కసో వుంటే కొట్టక్కర్లేదు, తిట్టక్కర్లేదు, వాళ్ళయింటికి ఎదురుగా మీ స్కూటర్ కిక్‌కొట్టి Start చేసి వెళ్ళిపోతే చాలు. Slow Poison గా పనిచేసి అతణ్ణీ, అతని కుటుంబ సభ్యుల్నీ మృత్యుముఖంలోకి తోసేస్తుంది. మరి యీవిధంగా ఆలోచిస్తూ పోతే వ్యాపారస్తులు నిరంతరం Shops లో కూర్చొని ఎన్ని వాహనాలనుంచి వస్తోన్న అతి ప్రమాదకర వాయువులు పీలుస్తున్నారో, ఎంత మేరకు ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింప చేసుకుంటున్నారో కదా! ఒక్కవ్యాపారస్తులేం ఖర్మ, ప్రతి నగరంలోని వ్యక్తి ముఖ్యంగా వాహనాల రద్దీలో తిరిగే ప్రతి వ్యక్తి - ఒక్క నగరాలేంటి ఆమాటకొస్తే ప్రతి ఊరు కూడ ఆఖరికి గ్రామాలు కూడా మేమేమన్నా తక్కువ తిన్నామా? అంటున్నాయి. యీ కాలుష్యం వికృత రూపంతో అన్నిచోట్లా ఉధృతంగా వ్యాపించి పోయింది. యీ సందర్భంగా శాస్త్రజ్ఞులు మనకిటీవల మరో దురదృష్టకరమైన వార్తకూడ అందించారు. ప్రతి ఒక్క ధనికుడు కూడ నాల్గు చక్రాల వాహనాలు వాడుతుంటారు. కార్లు- మినిబస్‌లు- వ్యాన్‌లు-జీపులు యిలాంటివి వాడుకొనే వారంతా పెట్రోలు వాహనాలు వాడటం కంటె డీజిల్ వాహనాలు వాడటం వల్ల ఇంధనం విషయంలో పెట్రోలు కంటె తక్కువ ఖరీదు కావడంచేత డీజిల్ వాహనాలే నయమనుకొంటూ వాటివైపే ఎక్కువమంది మొగ్గుచూపుతుంటారు సహజంగా. యీ విషయాన్నే All India Radio లో యిటీవల ఓ కార్యక్రమంలో మరిన్ని వివరాలు ఆందోళనతో తెలియచేస్తూ డీసిల్ వాహనాల నుండి వెలువడుతోన్న పొగలో Particle matter పెట్రోలు వాహనాల నుంచి వస్తోన్న పొగయొక్క Particle matter కన్న ఎక్కువసేపు అక్కడనే చాలా దట్టంగా వ్యాపించి వుంటుంది. దాని ప్రభావం చాలా ఎక్కువసేపు అక్కడే వుండి ఆ వాతావరణాన్ని, పూర్తిగా కలుషితం చేసేసి ఎప్పటికో గాని పైకి వెళ్ళదట. యిది అత్యంత Slow Poison గా పనిచేసి ప్రాణికోటి యొక్క ఆరోగ్యాన్ని త్వరితగతిన నాశనం చేసేస్తుందట.

ఇక యీ కాలుష్యం విదేశాల్లో ఎంత ఉధృతి కలిగిస్తోందంటే యిక్కడ మనకు అడుగడుక్కీ STD Boothలు ఉన్నట్లే విదేశాల్లో ఆక్సిజన్ బూత్‌లు వుంటాయట. వాహనాలు నడుపుకుంటూ వెళ్తోన్న వాహనచోదకులు యీ కాలుష్యపు పరిధిలో అలా ప్రయాణిస్తూ, ప్రయాణిస్తూ ఉన్నట్టుండి వూపిరి అందడంలేదని గ్రహించుకొని వెంటనే రోడ్డుకు పక్కగా వాహనాన్ని ఆపుకొని గబగబా అక్కడి యీ ఆక్సిజన్ Boolhs లో సిద్ధంగా ఉంచబడ్డ ఆక్సిజన్‌ను గట్టిగ కొద్దిసేపు తీసుకొని (పీల్చుకొని) మళ్ళీ 'బతుకుజీవుడా' అనుకొంటూ వాహనాల్లో కొచ్చి కూర్చొని తమ తమ ప్రయాణాలు సాగిస్తుంటారు. యీ క్షణక్షణ గండం ప్రయాణాలు విదేశాల్లోనే కాదు మెల్లిగా మెల్లిగా మన దేశపు మహానగరాల్లోకి కూడా వ్యాపించింది. ఢిల్లి - బొంబాయి వంటి ప్రాంతాల్లో యిప్పటికే యీ ఆక్సిజన్ Boothలు నిర్మించారు. వాడు కొంటున్నారు. మరి యిలాంటి వాయు (ఆక్సిజన్) బంకులు యిక ఎంతవేగంగా వెలుస్తాయో......... ఎన్నెన్ని నగరాల్లో దర్శనమిస్తాయో ఆలోచిస్తుంటే భయమేస్తుంది.

అసలీ కాలుష్య నివారణ గురించి ప్రతిఒక్కరు నడుం కట్టుకొని యింటింటికీ యీ విషయాల్ని తెలియచేయాల్సిన పరిస్థితులొచ్చాయి అనుకొంటుండగా మరో వార్త వినబడుతోంది. డేవిడ్‌హ్యూమ్ అనే ఓ ప్రఖ్యాత ఫిజిసిస్ట్ అతనికి Noble ప్రైజు కూడా లభించింది. అయనంటాడు కదా "యీనాడు మనం AIDS గురించికాదు భయపడవలసినది. AIDS ను మించిన మరో వ్యాధి అత్యంత వేగంగా మానవారణ్యంలోకి వ్యాపిస్తోంది. దాన్ని AICS గా గుర్తించారు. యిది మరింత వేగవంతమై మనుష్యుల్ని కబళించేస్తోంది. యీ కంప్యూటర్ యుగంలో యీ వ్యాధి అత్యంత సహజముగా వ్యాప్తి చెందుతుంది" అని తెలియచేస్తూ యీ AICS రోగి నడుస్తూ నడుస్తూ అసలు అతను ఎవరో మర్చిపోతాడు. పేరు, వూరు లాంటిదే కాకుండ అతనికి

సంబంధించిన వివరాలన్నీ ప్రస్తుతం అతను నడిచి ఎక్కడికి వెళ్ళాలి - ఏ పనికి యిలా నడవడం మొదలెట్టాడో పూర్తిగా మర్చిపోతాడట. యీ AICS అనే అతిభయంకరమైన వ్యాధి గురించి ఓ 20 మంది ప్రఖ్యాత సైంటిస్టులు కల్పి "ద ఫ్యూచర్" అనే ఓ అద్భుతమైన పుస్తకం రాశారు. దానిలో యీ వ్యాధి గురించి మరిన్ని వివరాలు తెలుపుతూ యిది అంత సులభంగా నివారణ అయ్యే వ్యాధి కాదు" అని తెలియచేసినారు.

యిదిలా వుండగా వైద్యరంగం ఎంతలా తయారయ్యిందంటే ఒక్కసారి మనం వాడుతోన్న ఆ టాబ్లెట్ల వెనకాల ఉన్న విషయాలు పరిశీలిస్తే తెలుస్తుంది. Side effects, యీ సైడ్‌ఎఫెక్ట్‌ల గురించి కాస్త తీరిక చేసుకొని మెడికల్ లిటరేచర్‌ను గనక తెరిచి చూస్తే అర్థమవుతుంది. "యీ టాబ్లెట్స్ వాడటం వల్ల మీకు మరో 20 రోగాలు రావడం ఖాయం జాగర్త!" అని వుంటుంది. అది తెలిసే వాడుతూ వుంటాము. 'ఏం చేస్తాం. మన ఖర్మ!' అనుకొని! అసలీ మహత్తర విషయాలు తెలీసే తెలీని వాళ్ళు కోకొల్లలు. మా గురువుగారికి తెల్సిన ఒకాయనకు కిడ్నీ ట్రబుల్ వచ్చింది. డాక్టర్స్ నార్‌ఫ్లాక్సిన్ 400 Mg వాడమన్నారు. వాడాడీయన. ఓ 7, 8 నెల్లు వాడాక కిడ్నీ ట్రబుల్ తగ్గింది. ఐతే చూపు పోయింది. ఖంగారుపడి 'చూపు పోయిందిరో దేవుడో' అంటూ ఆ వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే వారు "నార్‌ఫ్లాక్సిన్"సార్ అది. మీరు వాడిన మందు అలాంటిది! దానికి మేమేం చేస్తాం"! అన్నారు. యివన్నీ ఎందుకు ప్రస్తావిస్తున్నామంటే మనం ఎంత విపత్కర పరిస్థితుల్లో వున్నామో కాస్త అవగాహన రావడం కోసమే. చాలా అషామాషీగా జీవించేస్తున్నాము తప్ప ధైర్యంగా, సుఖంగా జీవించే పరిస్థితుల్లేవు. మళ్ళీ మా గురువుగారికి తెల్సినాయనకు ఎలాగో నానా అవస్థలు పడిన పిమ్మట చూపు వచ్చిందట. అలాగే మనం యాంటీ బయాటిక్స్ అవీ వాడుతుంటాం. ఓ రోగానికి మందు వేస్తే ఆ రోగం తగ్గుతుంది. కాని యింకోలా మళ్ళీ కమ్ముకొస్తుంది.

ఇటువంటి దుర్భర పరిస్థితుల్లో మనం వున్నామని తెల్సినవాళ్ళు యీ పరిస్థితులకు నివారణోపాయాలను తెలియచేసినా 'మనకెందుకు ఎవరో వచ్చి యీ పరిస్థితిని బాగుచేస్తార్లే'నని ఎవరికి వారు యిలాగ తటస్థంగా వుంటే తర్వాత తరాలవారు బతికి బట్టకట్టే సూచనలు ఏ కోణంనుంచి చూసినా కనుపించవు. యిది ఎంత భయానక పరిస్థితో కదా!

'జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం' అంటుంటారు పూజ్యులు. జంతువులం మనమంతా. మెల్లమెల్లగా ఆ జంతుస్థాయినుంచి ఎదిగి యీ 'ఆధునికం' అని చెప్పుకొనే స్థితివరకు ఎదిగాము. ఇంత అభివృద్ధిని మనం అంటే మానవులు సాధించడానికి రెండే రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. ఆ రెండే గనక లేకపోతే మనం అలాగే జంతు స్థాయిలోనే అంటే జంతువులకు మల్లే వుండిపోయి వుండే వాళ్ళం.

1. అగ్ని 2. చక్రము. ఈ యంత్రములు యీ వాహనములు అన్నీకూడ చక్రాలమీదనే కదా రూపొందాయి. ఆ చక్రాలే లేకపోతే యీ అభివృద్ధి లేదు యీ ద్విచక్రవాహములు సైకిళ్ళు - స్కూటర్లు వంటివి నాల్గు చక్రాల కార్లు బస్సులు వంటివి మరియు రైళ్ళు విమానాల వంటివి వుండేవి కాదు. అలాగే చక్రాలను ఉపయోగించని కర్మాగారాలు వుండవు. కాబట్టి యింత అభివృద్ధిని సాధించిపెట్టిన చక్రాలు మరోలా మీ శరీరంలోకూడ 7 ఉంటాయి నాయనల్లారా! వాటిని మీరు వుపయోగించుకుంటే తలక్రిందులుగా వున్నవి త్రిప్పి సరిచేసినంతగా మీ జీవితాలు మారిపోగలవు" అని ఋషులు చెపుతూ వుంటారు. అదికూడ పెద్దగ మనకు రుచించలేదు.

రెండు అగ్ని. ఆ అగ్నే గనక మనకు తెలీకపోతే యీ మానవజాతి యావత్తూ ఆదిమానవులు మాదిరిగా పచ్చి మాంసము పచ్చిపచ్చిగా తింటూ పిచ్చిపిచ్చిగా తిరుగుతూండేవాళ్ళం. యిన్ని ఫ్యాక్టరీ

లుండేవికాదు. ఫ్యాక్టరీల్లో అగ్ని ప్రజ్వలనం చేసే పెద్దపెద్ద ఫర్నేస్‌లు - కొలుములు వాటినుపయోగించి రకరకాల రసాయనాలు - పదార్థాలు కరిగించి వేడిచేసి, మరోటేదో చేసి యిన్నిన్ని వస్తుసామగ్రి, లోహసామగ్రి తయారుచేస్తుంటారు.! అగ్నిసహాయంతోనే గదా విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని అభివృద్ధి చెందాము? ఆ అగ్నిని వుపయోగించుకోడం కోసమే ఋషులు కూడా షోడశసంస్కారములు అగ్నితో ముడిపెట్టేరు. వివాహ సంస్కారము - ఉపనయన సంస్కారము వంటి 16 సంస్కారాలు మనం అగ్నిసాక్షిగ జరుపు కుంటుంటాము. యీ అగ్ని వ్యక్తముగా ఉన్నదాన్ని అవ్యక్తముగాను. అవ్యక్తముగా ఉన్నదాన్ని వ్యక్తపరచుటకుగాను ఉపయోగపడుతుంది. దాని బదులు మరొటి ఉపయోగపడదుగాక పడదు. **ఊహలలో ఉన్న దాన్ని ప్రత్యక్షం చేసుకోగలుగుటకు - ఎదురుగా ఉన్న దాన్ని అవ్యక్తస్థితిలోకి. అదృశ్యపరచుటకు అగ్నిని ఉపయోగించుకొంటుంటాము.**

ఇటీవల కొందరు కొలిమి వంటి సాధనాలతో వీధులలో చెట్లకింద వుంటూ పాతలోహాల్ని కరిగించి మనక్కావల్సిన దేవుడి విగ్రహాలు అప్పటికప్పుడే తయారుచేసి ఇచ్చిన సంఘటన గుర్తు కొస్తోంది. పాత కంచుపాత్రలు, ఇత్తడి పాత్రలు విరిగిపోయిన చిల్లిపడిపోయిన వాటిని వారు మనయింటి దగ్గరే కరిగించి కృష్ణుడి విగ్రహాలు - రాముడి విగ్రహాలు వంటి దేవీదేవతల విగ్రహాలు అప్పటికప్పుడు తయారుచేసి యిస్తూ వూరూరూ తిరుగుతూ వెళ్తున్నారు. మరి యీ విషయముపై మన ఋషులు మనకు మరికాస్త ముందుకు వెళ్ళండని చెపుతూ ఊహలలో మీ పరిస్థితులు ఎలా కావాలి అని కోరుకొంటున్నారో 'యజ్ఞవిద్య' ద్వారా అలాంటి పరిస్థితుల్ని అలాంటి వాతావరణాన్ని మీరు పొందవచ్చు" అని అత్యద్భుత 'యజ్ఞవిద్య'ను మనకందించారు.

గురుదేవులు పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య (హరిద్వార్)లవారి శిష్య రత్నము శ్రీ శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులు తమ అమృత వాక్కుల ద్వారా మహత్తర విజ్ఞానము అందించారు. యజ్ఞము ద్వారా మహాద్భుతాలను సృష్టించవచ్చునని నిరూపించారు. యజ్ఞమునాచరించుటకు వుపయోగించే సమిధలు కొన్నికొన్ని వృక్షములనుండి సమకూర్చుకోవాలి. యీ సమిధలు గొప్ప గుణములు కలవి. ఏఏ ప్రయోగాలకు ఎలాంటి ద్రవ్యవస్తువులు హోమమునకు అర్పించవలెనో దానికి కూడ ఓ ప్రత్యేక విజ్ఞానమున్నది. ఆయా వస్తువుల కలయిక వల్ల విశేషమైన సమ్మిశ్రణము తయారవుతుంది. దాన్ని ప్రజ్వలింపజేసినపుడు వాయుమండలములో ఒక విశిష్ట ప్రవాహము ఉద్భవిస్తుంది. వేద మంత్రోచ్ఛారణా శక్తివల్ల ఆ ప్రవాహం యింకా వృద్ధిచెందుతుంది. ఫల స్వరూపంగా ఆ మహాకార్యంలో పాలుపంచుకొని విలీనమైన వ్యక్తిపైన సన్నిహితంగా వున్న వాయుమండలంపై దాని అధిక ప్రభావం చూపిస్తుంది.

అలాంటిది కొన్ని కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు అజ్ఞానముచేత "యీ యజ్ఞములు అవీ మా సాంప్రదాయంలో లేవని "ఒకవేళ చేసినా మా కమిటీవారు రారని వారికిలాంటివి యిష్టము వుండద"ని చెపుతుంటారు. మా 'సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము' తెనాలి తరుపున కొందరు కార్యకర్తలు స్వఛ్చందంగా అన్ని గ్రామాలు తిరుగుతూ వివిధ సంస్థల్ని (ఒక్క ఆధ్యాత్మిక సంస్థలేకాకుండ) అన్ని సంఘాల్ని - సమాజాల్ని యజ్ఞము కొరకై అడుగుతుంటారు. అలాంటి మా కార్యకర్తలకు ఎదురౌతున్న విచారకర సంఘటనలు "మేమిదివరకెన్నడు యీ యజ్ఞములు నిర్వహించలేదు. మాకు తెలీదు యిది జరిపించవచ్చునో లేదో. కేవలం సామూహికంగా భజనలు, సత్సంగాలు జరుపుకొంటూ ప్రసాదాలు పంచిపెట్టుకొనుట చేస్తుంటాము. మరోచోట ప్రయత్నించండి" అంటుంటారు. కొందరు యజ్ఞము అంటే చాలా

భయభ్రాంతులై "క్షమించండి! అమ్మో యజ్ఞమా! చేయగూడదేమోనండి" అంటుంటారు ఇది మరీ విచారకరము. దురదృష్టకరము కూడ. అజ్ఞానమువల్ల యజ్ఞవిశిష్టత. ప్రాముఖ్యత. ఆవశ్యకత తెలీనివాళ్ళు యీ అధ్యాత్మిక సంస్థలు నడుపుతూండడంవల్ల - గురుచరిత్రలు. గురుని ప్రవచనాలు కేవలం వినటానికే అలవాటుపడి వారి ప్రవచనాలలోని ఆంతర్యము. ఆవేదన అర్థం చేసుకోకపోవడంవల్ల యీ గందరగోళమంతా ఏర్పడుతోందనిపిస్తోంది. విజ్ఞులు యీ విషయముపై ఆలోచించగలరు.

"సుఖశాంతులు కోరువారు ఎవరైనను యజ్ఞములు విడువరు" అని యజుర్వేదములో చెప్పబడివున్నది. మత్స్యపురాణమందు "యజ్ఞము వల్ల పుత్రార్థికి పుత్రలాభము ధనార్థికి ధనలాభము. వివాహార్థికి సౌందర్యవతియైన భార్య. కుమారికి సుందరుడైన పతి. శ్రీకామనగల వారికి ఐశ్వర్యము ప్రాప్తించును. నిష్కామముచే యజ్ఞమొనరించిన ఆ పరమాత్మయే లభించును యజ్ఞమునకు సమానమైన దేదీ లేదు. అందు సర్వధర్మోద్దేశ్యములు నిండివున్నాయి." అని చెప్పబడినది. అధర్వణవేదమందు "రోగికి తన జీవనశక్తిని పోగొట్టుకొని నిరాశాజనక పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు, మృత్యుకాల మాసన్నమై వున్నప్పుడు కూడ యజ్ఞము ఆ రోగిని మృత్యుపాదముల నుండి తప్పించి 100 సం॥లకు కావల్సిన బలమును కలిగించునని" చెప్పబడియున్నది. యజ్ఞము చేయువారికి గ్రహపీడలుండవు బంధునాశము. ధనక్షయము. పాపము. రోగము. బంధనము మొదలైన కష్టాలు రావు. యజ్ఞఫలము అనంతము" అని స్పష్టముగా ఉదహరింపబడినది. ఆయుర్వేదము 2/3 నందు 'యజ్ఞము వదలిన వారిని యజ్ఞరూపుడైన పరమాత్మ కూడ వదలివేయును. యజ్ఞమును నిర్లక్ష్యపరచినవారు రాక్షసులతో సమానమ'ని తెల్పబడినది. మన సకల శాస్త్రాలల్లో పురాణాల్లో "సుఖశాంతులు కోరువారు ఎవరైనాసరే యజ్ఞములను పరిత్యజించకూడదని" పేర్కొనబడియున్నది.

మిరపకాయను నూరి నోటిలో వేసుకొన్నచో ఒక్కరికి మాత్రమే దాని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. అదే రోటిలో వేసి దంచితే దగ్గరలో ఉన్న కొద్దిమందిపై దాని ఘాటుయొక్క ప్రభావం కనిపిస్తుంది. కాని అదే మిరపకాయను అగ్నిలో వేస్తే దాని ప్రభావము చాలా దూరంవరకు వ్యాపించి అనేకమందిలో దగ్గు. తుమ్ములుగా కనిపిస్తోంది.

ఓ ఆగర్‌బత్తిప్యాకెట్ నుంచి బయటకు తీసేప్పుడు కాసేపు మనకు మంచి సువాసన వేస్తుంది. అదే అగర్‌బత్తికి కాస్త నిప్పు అంటిస్తే పరిసర ప్రాంతమంతా సువాసనల గుబాళింపు మనమెరిగినదే కదా! దీన్ని బట్టి నిస్సందేహంగా పదార్థాన్ని ఎంత సూక్ష్మీకృతం చేశామో దాని స్వభావం ఆమేరకు వ్యాపకమై ఎక్కువ శక్తివంతమౌతుందని తెలుస్తోంది. రోగ నివారణలో సూక్ష్మీకృత ఔషధి యొక్క ప్రభావము అత్యధికము.

యజ్ఞవిధానము ద్వారా ఔషధులను వాయుస్థితిలోనికి మార్చటం వల్ల రోగ నివారణ చేసే అద్భుత సామర్థ్యం లభించుచున్నది. అనారోగ్యస్థితిలోనున్న దుర్బల శరీరం పౌష్టికాహారం కోరుకొన్నప్పటికీ దాన్ని జీర్ణించుకోలేదు. కాని ఎండబెట్టిన ఫలములు మొదలగు ఔషధీకృత పౌష్టికాహారాన్ని నాశికద్వారా. శ్వాసద్వారా. రోమకూపముల ద్వారా శరీరంలోనికి సులభంగా చొప్పించగలము. హవనము (యజ్ఞము) ద్వారా ఉత్పన్నమైన వాయువు రోగ నివారకముగానే కాక రోగనిరోధకముగా కూడ ఉపయోగపడుతుంది.

ఏదైనామందు మాత్ర రూపంలో గాని. చూర్ణరూపంలోగాని యివ్వడం కంటే ఇంజక్షన్ ద్వారా రక్తంలోకి నేరుగా యివ్వడం ఎక్కువ ప్రయోజనకారి. ఎందువల్లనంటే కడుపులోని విభిన్న రసముల ప్రభావము ఔషధిమీద పడకుండ అది తిన్నగా రక్తంలోనే కలుస్తుంది. ఇంజక్షన్‌కంటే యింకా ఎక్కువశక్తివంతమైన విధానము శ్వాసద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టడం. యజ్ఞవిధానం యొక్క మొత్తం ఆధారము

యీ తథ్యము మీదనే ఆధారపడి యున్నది". అని తెల్పుతూ పూజ్యగురుదేవులు "కొన్ని కొన్ని మురికివాడలలో లేదా అలాంటి వెనుకబడిన ప్రదేశాలకు మనం వెళ్ళిచూస్తే అక్కడి పిల్లలు రకరకాల వ్యాధులతో సతమతమౌతుంటారు. పెద్దవాళ్ళుకూడ చాల బలహీనంగా ఉంటారు. పౌష్టికాహారం తాము తినలేక, తమ పిల్లలకు పెట్టలేక చూడ్డానికి ఎంతో బలహీనంగా. నీరసంగా రోగగ్రస్తులవలె ఉంటారు. కొన్నికొన్ని ప్రాంతాల్లో కొందరు తల్లులు డాక్టర్లతో మొరపెట్టుకొంటుంటారు." మా పిల్లలు సరిగా ఆహారం తీసుకోవడం లేదని. ఒకవేళ తీసుకొన్నా ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణంచేసుకోలేక పోతున్నా' రని చెప్పుకొంటుంటారు. మరి కొన్ని ప్రాంతాల్లో డాక్టర్లు అంటుంటారు "మాల్‌న్యూట్రిషన్" పిల్లల్లో పౌష్టికాహార లోపం ఎక్కువగా ఉందని మంచి బలవర్థక ఆహారం యివ్వమంటుంటారు. మనం అలాంటి వారందరికీ బి.కాంప్లెక్స్ మాత్రలు పంపిణీ చేయగలమా? వారిపై కాస్త జాలి చూపెట్టగలం . లేక కాస్త సానుభూతి కురిపించే వాక్యాలు ఆ బలహీనంగా వున్న పిల్లలపై మాట్లాడుకోగలం. లేకపోతే నల్గురం ఓచోటచేరి నప్పుడు యిది తలచుకొని కాసేపు బాధపడగలం. అలాకాకుండ నిజంగా మనం అలాంటి శారీరక బలహీనులైన పిల్లల గురించిగాని, వారి తల్లిదండ్రుల గురించిగాని స్పందించివుంటే. నిజంగా మనం వారిపట్ల మన హృదయాల్లో ఏ కొద్ది స్పందనైనా కల్గినట్లైతే వుత్తినే నాలుగు కబుర్లు చెప్పుకోడం కాకుండ ఓ చిన్న పని చెయ్యగలగాలి. అదేమంటే యిందాక మనం అనుకొన్నట్లు శారీరక బలహీనతలు గల్గిన వారు నివశించే ప్రాంతానికి, (ఆ స్లమ్ ఏరియాకు గాని. ఓ మురికివాడకోగాని) వెళ్ళి అక్కడ ఎవరింటి పెరట్లోనైనా సరే పోని ఆరుబయట ఏ రోడ్డుప్రక్కనైనా సరే అగ్ని ప్రజ్వలనంచేసి (నిప్పురాజేసి) ఆ మంటల్లో కొద్దిగ బాదంపప్పుపొడి. కొద్దిగ కిస్‌మిస్‌లు. వీలయితే కాస్త ఎండుద్రాక్ష వేసిరండి! అంతే మీరు చేయవలసినది

అంతకన్నా మరేమి చేయక్కర్లేదు. మంత్రాలు చదవక్కర్లేదు. మడి కట్టుకోవలసినపని అంతకన్నా లేదు. మందీ మార్బలం లాంటివాటితో అస్సలు పనిలేదు. శాస్త్రీయంగా బాదంపప్పుల్లో, కిస్‌మిస్సుల్లో ఉండే శక్తిని అగ్నిలో వేశాము. అది సూక్ష్మీకృతం చెంది ఆ ప్రాంతమంతా వ్యాపించింది. అలాగ మనం ఓ 50, 60 రోజులు చేయగల్గితే ఆ ప్రాంతపువాసులు పుష్టికరంగా తయారవుతారు. ఓ రెణ్ణెల్లాగి మీకు తెల్సిన డాక్టరునెవరినైనా వెంటబెట్టుకొని ఆ ప్రాంతంలో ఒకరిద్దరిని పరీక్షించనివ్వండి. అప్పుడు వేదాల్లో యజ్ఞవిద్య మానవజాతికిచ్చినట్టి అనేకరకాల ప్రాక్టికల్ ట్రిక్స్‌లో యిది ఒకటని గుర్తిస్తాము.'' అని స్పష్టంగా తెలియచేశారు. 'మీరు యిలా తరచూ వివిధ ప్రాంతాల్లోని ఆహార లోపాల్ని, లోటును భర్తీచేయండి! చేయించండి. దీనికి మించిన సంఘసేవ మరోటుంటుందా?'

'ధర్మం'పేరిట పోషకవంతమైన నెయ్యి, మొదలైన పదార్థాలు అగ్నిలోవేసి నాశనం చేస్తున్నార'ని హేతువాదుల అభిప్రాయము. ఈ వివరాలు చక్కగ అర్థమయ్యేలాగ వారికి వివరించగల్గితే వారు సైతం యజ్ఞమునకు సిద్ధపడక మానరు. తరచు యజ్ఞములు జరిపించుటకు ఒప్పుకొని తీరుతారు.

నేటి వైజ్ఞానికుల పరిశోధనలననుసరించి ''అగ్నిలో ఏదైనా పదార్థం వేసినపుడు అది సూక్ష్మీకరింపబడి వాయువులో కలిసిపోతుంది. సాంబ్రాణి, గుగ్గిలము మొదలైన ద్రవ్యములు అగ్నిలో వేసినపుడు ఆ సుగంధము చుట్టుప్రక్కల వ్యాపించుచున్నది. అలాగే అగ్నిలో వేసిన నెయ్యి మొదలైన హోమద్రవ్యములు గాలిలో వ్యాపించి వాతావరణములో గొప్ప గొప్ప మార్పులు కలిగిస్తుంది. అగ్నికి ప్రధానంగా 2 గుణాలున్నాయి. 1 దోషహరణ శక్తి 2. సూక్ష్మీకరణ శక్తి.

ఔషధులు కూడ సూక్ష్మీకరింబడినపుడే వాటి రోగ నివారణశక్తి వృద్ధియగుట గమనించవచ్చును. ఈ సూత్రము హోమియో వైద్య విధానంలో స్పష్టముగా తెల్సుకొనవచ్చును. యజ్ఞములో వెలువడిన వాయువులపై పరిశోధనలు చేసి ప్రఖ్యాత విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త అయిన లూయీఫెషర్ యొక్క పరిశోధనలు, డాక్టర్ స్లాటర్ మరియు రైడమర్ యొక్క పరిశోధనలు అత్యంత అద్భుతములు, ఆశ్చర్యకరములు. వారు యిలా పేర్కొన్నారు. ''యజ్ఞగుండమునుండి వెలువడ్డ వాయువు వల్ల టైఫిస్. బి.కోలి వంటి వ్యాధులే కాక కోలన్ అనేటటువంటి విష క్రిములు సైతం కేవలం పది నిముషముల కాలవ్యవధిలో చనిపోయా యని నిర్ధారించారు. యీ ఒక్కటిచాలు ప్రతి గృహమునందు యీ యజ్ఞము. యీ అగ్నిహోత్రము నిర్వహింపబడునట్లు చేయుటకు. వాయురూపములోనున్న క్రిమిసంహారక శక్తి అన్ని గదులలో మూల మూలల దాగివున్న క్రిములను సంహరించుటయే కాక చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాన్ని కూడ శుద్ధిచేస్తుంది.

జబల్పూర్ నివాసియైన ప్రఖ్యాత వైద్యనిపుణుడు డా॥ పుందస్ లాల్ యజ్ఞమహిమను కొనియాడుతూ 'యజ్ఞవాయువు క్రిములను పెరగనీయకుండ, పదార్థములను కుళ్ళిపోనీకుండ నిరోధించున'ని తెలియచేశారు.

ఫ్రాన్స్‌దేశస్థుడైన డా॥ హైఫాకిర్ తన పరిశోధనల్లో నేతిని అగ్నిలో ప్రజ్వలింపచేయడం వల్ల అనేక రోగక్రిములు నశించగలవన్నారు. డా॥ ట్రిక్‌వార్ట్ అనే శాస్త్రవేత్త తమ అద్భుత పరిశోధనల ద్వారా కేవలం చక్కెర అగ్నిలో దహింపబడేటట్లు చేయడంద్వారా శక్తివంతమైన రోగ క్రిములు సైతం అత్యంత వేగంగా నాశనమై సంపూర్ణ వాయు మండలంలో దివ్యమైన వాతావరణ ఏర్పడగలదని సూచించారు. ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూరము మొదలైన తియ్యని పదార్థములను అగ్నిలో వెయ్యడంవల్ల ఏర్పడేవాయువుతో భయంకరమైన టైఫాయిడ్ క్రిములు

కేవలం 30 నిమిషాల్లోనూ, మిగిలిన క్రిములు 2 గం॥ వ్యవధిలోనూ చనిపోతాయని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా మరో శాస్త్రవేత్త "అగ్నిలో నెయ్యి, కేసరి కలిపి బియ్యముతో మండించిన సమస్తరోగ క్రిములు నశిస్తాయని" తెలియచేసినారు. మరి ఇన్ని లాభాలు మనం అగ్ని సంస్కారముద్వారా పొందగలగడం నిజంగా వరము కదా.

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భోపాల్ గ్యాస్ ప్రమాదంలో ఒకే ఒక్క కుటుంబము మాత్రమే ఎలాంటి హాని జరగకుండ సురక్షితంగా బతికి బయటపడడం కూడ కేవలం ఆఖరి క్షణాల్లో అగ్నిహోత్రం చేసుకొందామనే ఆలోచన రావడం వల్లనే అని తెలిస్తే నిజంగా ఆశ్చర్యం కలుగక మానదు.

అందువల్ల డాక్టర్ల కొరకు, మందుల కొరకు ఖర్చుచేసే ధనంలో కొంతభాగము యజ్ఞానికై వెచ్చిస్తే అసలు యీ డాక్టర్ బిల్లులు, మందుల బిల్లులు, ఆస్పత్రి బిల్లుల అవసరమే వుండదుకదా!

"ఎన్విరాన్‌మెంట్ అండ్ టెక్నికల్ కన్సల్టెంట్స్" ఉత్తరప్రదేశ్ కాలుష్యనివారణ బోర్డు వారు ఉత్తరప్రదేశ్‌లలోని గోరక్‌పూర్‌లో ఒక యజ్ఞము జరుగుతోన్న సమయంలో యజ్ఞశాలకు 20,30 మీటర్ల దూరంలో ప్రయోగాలు జరిపి అక్కడి గాలి, నీరు మొ॥లైనవి స్వీకరించి 'ఎన్విరోటెక్ A.P.M. 45' మరియు ఇతర అనేక శక్తివంతమైన పరికరములతో అత్యద్భుత ప్రయోగములు నిర్వహించి 1997లో ఫలితాలు వివిధ పత్రికల్లో సుస్పష్టంగా ప్రచురించారు. వారు యజ్ఞభస్మాన్ని సైతం పరీక్షించి వాటి విశ్లేషణను కూడా వెల్లడించారు.

నైట్రోజన్ 32 milli grams, మెగ్నీషియం 6442 milli grams, కాల్షియం 7822 milli grams, ఫాస్పరస్ 4076 milli grams, పొటాషియం 3407 milli grams.

వేదాలలో యిన్ని ప్రయోజనాల్ని మనకందించే యజ్ఞములో వాడే ఆవునెయ్యిని 'ప్రాణానికి అమృతము నందించునది' పేర్కొన్నారు.

ఇక్కడ మనమొక విషయాన్ని చాలా పటిష్టంగా గుర్తుంచుకోవాలి. భారతీయ ఋషుల ప్రజ్ఞ యీనాటి ఆధునిక వైజ్ఞానికుల కంటే ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ ప్రఖరమైనది. వారు విభిన్న ప్రయోజనముల కొరకు విభిన్న యజ్ఞముల సంరచన చేశారు.

శ్వాసలో ఆరోగ్యం కలుగజేసే లక్షణం కేవలం గాలిలోని ఆక్సిజన్‌వల్లనే సంభవంకాదు. వాయువులో వుండే ధూళికణములమీద ఋణాత్మక విద్యుదావేశము ఉండటం కూడ చాలా అవసరము. వాయువులో అతిచిన్న ధూళి కణములు ఉండటం మనకందరకు తెల్సినదే. వీటిలోని చాలా ఎక్కువ సంఖ్యలో కణాల మీద విద్యుదావేశాలు వుంటాయి. వీటిని అయానులంటారు. ధనాత్మక ఆవేశంలోనివి ఆరోగ్యాన్నిపాడుచేస్తాయి. ఋణాత్మక ఆవేశం గల కణములు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. "అయానిక్‌థెరపీ ద్వారా వాయుమండలంలోని ధూళికణములమీద ఋణావేశం పెంచి శ్వాస సంబంధమైన రోగాలలో అత్యుత్తమ ఫలితములను పొందుచున్నారు" అని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. మన ఋషులు యజ్ఞము వల్ల సంపూర్ణ వాయుమండలము తీవ్రగతిలో మార్పుచెంది పవిత్రకర-ఆరోగ్యకర రీతిలో తయారుకాగలదని, అంతేగాక యజ్ఞమువల్ల అదృశ్య ఆకాశంలో ఆధ్యాత్మిక విద్యుత్ తరంగాలు వ్యాపిస్తాయి. ఆ తరంగాలు ప్రజల మనస్సులనుండి ద్వేషము, పాపము, అవినీతి, వాసనలు, స్వార్థపరత్వము, కుటిలత్వము మొదలైన వాటిని తొలగిస్తాయి. తత్ఫలితంగా అనేక సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరింపబడతాయి" అని పేర్కొన్నారు.

యజ్ఞముఖములో ఆహుతులు సమర్పించడమంటే పరమాత్మకు భోజనం పెట్టడమే. భగవంతుడు మనకందరికీ ఆహారాన్నిచ్చాడు. మనకుపకారం చేసినందుకు ప్రత్యుపకార పూజ భగవంతునికి చేయడంలో లోభితనం చూపకూడదు. అటువంటి

పరమ పవిత్రమైన యజ్ఞమును స్వయముగా జరుపుకోలేనిచో యితరులు చేస్తున్నప్పుడు ఆ యజ్ఞమునకు తమవంతు సమయాన్ని, సహకారాన్ని. సహాయాన్ని అందించి ఆ యజ్ఞము సఫలమయ్యేట్లు చూడటం కూడ యజ్ఞంలో పాలుపంచుకోవడమే అవుతుంది. అలా చేయడంవల్ల స్వయంగా యజ్ఞముచేసిన దాంతో సమానమని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ మనం నిశ్చయంగా తెల్సుకోవల్సిందేమంటే యజ్ఞమునకు సమర్పించే కించిత్ ధనమైనా, సామగ్రియైనా, శ్రమయైనా సరే ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోను వృధాకాదు. నిరర్ధకమవదు.

సూత్రముల గురించి ఓ నానుడి ఉంది. కొడుకునైనా సరే చంపుకోడానికి ఒప్పుకొంటారేమోగాని సూత్రకారులైన ఋషులు సూత్రాలలో ఒక్క అక్షరం గాని, పొల్లుగాని మార్చడానికి మాత్రం ఒప్పుకోరు". అటువంటి ఋషీశ్వరులు ఏ సూత్రము ప్రకారము యజ్ఞవిద్య రూపొందించారో అదే సూత్రముతో అణుబాంబు (Atom Bomb) తయారయ్యింది. హిట్లర్ పాలనలో 'ఐన్‌స్టీన్' అను ఓ గొప్ప సైంటిస్ట్ ఉండేవారు. అతను "సీక్రెట్ ఆటమిక్ పవర్ ప్లాంట్"కు డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తూండేవాడు. ఆ ప్లాంట్ చుట్టు పెద్ద ఎత్తున మిలట్రీ బందోబస్తు ఉండేది. అన్యమానవులే కాదు. పిట్టపురుగు లోపలికి రావాలంటే అంత ఆషామాషీగాదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఐన్‌స్టీన్ టేబుల్‌మీద ఎర్రటి అక్షరాలు ముద్రింపబడి ఉండేవి. "Dont do research on Automic energy ! The time has not yet come!!" ఒక్కోరోజు యీ ఎర్రని అక్షరాలు కాయితంపై ముద్రింపబడి ఉండేవి. ఈ అక్షరాలున్న కాయితాలు యిప్పటికీ అమెరికాలోని కాంగ్రెస్ లైబ్రరీలో ఉన్నాయి. (దీని రిఫరెన్స్ The chapters of the life అను పుస్తకంలో కూడ దొరుకుతుంది.) యీ ఎర్రని అక్షరాలతో ఐన్‌స్టీన్‌ని పెద్ద ఎత్తున టెన్షన్ పెడుతోన్న దెవరు? "నీవు రిసెర్చ్ చేయవద్దు! నీ రిసెర్చ్‌ని తట్టుకొనే స్థితి యింకా రాలేదు"

అన్న ఎర్రటి అక్షరాల కాయితాలు రోజూ యీ టేబుల్‌పై యింత రక్షణ వలయాన్ని ఛేదించుకొని వచ్చి ఎవరు పెడుతున్నారు? ఎవరీ అక్షరాల్ని రాస్తున్నారు?" కాని హిట్లర్ తొందరపెట్టడం ఎక్కువైంది. గొడవ భరించలేక బాంబు కనిపెట్టబడింది. దాని తర్వాత సంగతి మనకు తెల్సిందేకదా! బాంబు దాడి. ఆ దాడికి జపాన్ పాపం యిప్పటికీ కోలుకోలేదు. అంగవైకల్యాలు అలా యింకా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.

కాని ఋషులందించిన అదే సూత్రంపై రూపొందించబడిన 'యజ్ఞవిద్య' మామూలు కర్మకాండకాదు. ఋషులయొక్క ప్రతిభకు నిదర్శనమిది. వారందించిన అమోఘప్రద వరదానమది.

"యజ్ఞఏవ సవితా దక్షిణా సావిత్రీ యజ్ఞ హ్యైవ
యజ్ఞస్త దక్షిణా తద్యజ్ఞ ఇతి ద్వేయోనీ ఏకం మిధునం॥"

గాయత్రీ ఉపనిషత్‌లోని 11వ జంట శ్లోకమిది. యజ్ఞము సవిత, దక్షిణ సావిత్రి. యజ్ఞము ఎక్కడ ఉన్నదో అక్కడ దక్షిణ వుంటుంది. ఎక్కడ దక్షిణ ఉంటుందో అక్కడ యజ్ఞము ఉంటుంది. యజ్ఞమునకు. దక్షిణకు ఉన్న సంబంధం మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం. నవగ్రహశాంతి లేక శనిగ్రహశాంతి చేయించి దక్షిణ సమయానికి ఓ రూపాయి పావలానో రెండుంపావలానో యివ్వాలని చూస్తాం. నీ యొక్క గ్రహదోషాలను తొమ్మిది గ్రహాల యొక్క నీ మొయ్యలేని భారాన్ని అనుభవించాల్సివున్న కష్టాల్ని నివారించడానికి ప్రయత్నించిన వాడికి ఎంతిస్తే అవుతుంది? ఆ భావనను అర్ధంచేసుకోవాలి! దాన్ని గురించిన శ్లోకమది. గ్రహాలు అనుకూలంగా లేవనో, శనిగ్రహ దోషం మరీ ఎక్కువగా యిబ్బంది పెడుతోందనో శివాలయంలో ప్రదక్షిణలు చేసి నువ్వులో మరోటో దానం యివ్వాల్సి వస్తే ఓ బక్కచిక్కిన బ్రాహ్మణ్ణి వెతికి పట్టుకొచ్చి ఆ అమాయకపు అర్భకుడికి మన పీడంతా అంటగట్టాలని చూస్తాము. అతను యీ పీడంతా మోయగలడా?

అనిగూడ ఆలోచించం! మొత్తం శనిపీడంతా వాడికి బదిలీచేసేస్తాం! చివరకు దక్షిణక్రింద ఎంతివ్వాలని లెక్క గడుతూంటాం. ఇది మరీ అన్యాయము. నీకు పట్టినపీడ వాడు తీసుకోడానికి ముందుకొచ్చాడు. తీసుకొన్నాడు. అతనికి ఎంతిస్తే నీ ఋణం తీరుతుంది? అలాంటి వారికి మనము ఏమిచ్చి ఋణం తీర్చుకోగలం? యజ్ఞము ఎక్కడ వుంటుందో అక్కడ దానం వుంటుంది అని చెప్పే యీ శ్లోకము 'రూపాయి పావలాతో గోదాన ఫలితం వచ్చేస్తుందని భ్రమించకండి!' అని చెప్తుంది. యధాశక్తి అంటూ ఓ పావలా -'సర్వాభావే అక్షతాన్ సమర్పయామి' ఇత్యాది పదాల భావము తెలిసి వాడుకొన్నట్లైతే ఆధ్యాత్మిక సంబంధించిన - భగవత్ సంబంధమైన క్రతువులకు ఆశించిన ఫలితాలు రాగలవు.

గురుదేవులనుగ్రహించిన యజ్ఞవిద్యనుపయోగించుకొని రక రకాల కామ్య ప్రయోజనములను పొందవచ్చును. కోరిన కోరికలు తీర్చుకొనుట, పశుధనమును సమకూర్చుకొనుట, ధనధాన్యములు, పుత్రసంతానము, అనుకూలమైన భర్త లేక భార్య కోసం, సకాల వర్షము లకు, తెలివితేటలు వృద్ధిచేసుకొనుటకు, బంగారము వంటి విలువైన లోహములు ప్రాప్తింపచేసుకొనుటకు యీ యజ్ఞవిద్య ఎంతో ప్రయోజనకారి. వివిధ వృక్ష సంబంధమైన సమిధలతోను, కొన్ని విశేష పదార్థములతోను నిర్ణీత ఆహుతులు, నియమిత విధి విధానములతో సల్పునట్టి క్రతువుల ద్వారా మనమాశించినట్టి ఫలితములను అవశ్యము పొందవచ్చును. అంతేకాక 'యజ్ఞోథెరపీ' అను ఓ అమోఘ వైద్యవిధానముతో భూతగ్రహశాంతి, హిస్టీరియా, ఉన్మాదరోగములు, మేఘరోగములు, కుష్ఠు, క్షయ(రాజయక్ష్మము), ఆస్మా, జలుబు, జ్వరములు, మశూచి, అతిమూత్రవ్యాధి, స్త్రీలకు సంబంధించిన రక రకాల వ్యాధులే కాక పశువులకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు

కూడ నివారణ చేసికొనగలము. అగ్నిప్రమాదములు, పిడుగులు, భూకంపాలు మొదలైన ప్రమాదాలు, చీమల పుట్టలు, తేనెతుట్టెలు వల్ల సూచింపబడిన అరిష్టములు తొలగించుకొనుటకు మాత్రమే కాక అపమృత్యుభయము పోగొట్టుకొని దీర్ఘాయువు పొందుటకు, పసి పిల్లలకు సంబంధించిన వివిధ సమస్యలు నివారించుకొనుటకు, ఈ 'యజ్ఞోథెరపీ' అమోఘప్రదమైనది. ముఖ్యముగా వాస్తుశాంతి కొరకు "వాస్తుశాంతి హోమము" మన మన యిళ్ళలో శాంతవాతావరణము నెలకొల్పి గృహములలో కోల్పోయిన ఐకమత్యాన్ని, శాంతియుత వాతా వరణాన్ని తిరిగి పొందుటయే కాక అనేక శుభకార్యములతోపాటు మన యింటిని సకల సమర్థ సద్గురువుల, సమస్త దేవతల, సకల శుభముల కేంద్రముగా, స్వర్గతుల్యముగా మార్చుకొనవచ్చును

కాబట్టి ఆత్మబంధువులారా! మనం ఏ గురువుయొక్క శిష్యుల మైనా, ఏ దేవతయొక్క ఉపాసన చేస్తున్నా మనం తెల్సుకోవలసిన ముఖ్య విషయం శ్వాస గురించి. అనగా ఊపిరి తీసుకొనే విధానం గురించి. ఈ చిన్నదైన శ్వాసవిధానం గురించి శ్వాసవిజ్ఞానాన్ని అలక్ష్యపరచినా లేదా తెల్సుకోపోయినా లేదా మర్చిపోయి ఎలాంటి గొప్పగొప్ప సాధనలు చేసినా, ఎన్ని సిద్ధక్షేత్రాలు దర్శించినా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. శ్వాసకు సంబంధించిన ప్రయత్నములు ఏవీ చేయకుండ ఎంతమంది గురువుల దర్శనం చేసుకొన్నప్పటికీ, ఎన్ని ఉపవాసదీక్షలు చేసినప్పటికి. ఎన్ని స్తోత్రరత్నాలు పారాయణ చేసి నప్పటికీ ఏమి ప్రయోజనము? వాల్మీకి మహర్షి ఓ సందర్భంలో "ఆవు, సింహము ప్రక్క ప్రక్కనే నీరు తాగాలి. వాటి వైరభావం పోవాలి" అన్నారు. వైరభావం లేనిచోటునే ఆశ్రమం అంటారు. కాని విచారించ దగ్గదేమంటే ప్రస్తుతం ఆశ్రమాల్లోనే వైరభావం నెలకొని వున్నది. ఇది తరచు మనం గమనిస్తూన్న విషయము. తప్పు ఎక్కడ జరుగుతోందంటే

మనం మన శ్వాస గమనించుకోవటం లేదు. కాస్త మనం మన శ్వాసను అంటే వూపిరిని సవ్యంగా తీసుకొంటే, లోతుగా తీసుకొంటే మన జీవితాల్లో అత్యద్భుతమార్పును మనం యిట్టే తెచ్చుకోగలం. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రవేశించదలచినవారు ఎవరైనా సరే వారు ఏ మతానికి సంబంధించిన వారైనా, ఏ గురువునకు శిష్యులైనా, ఏ దేవతనుపాసన చేస్తున్నా అత్యంత ముఖ్యమైనదేమంటే వారు ఎంత లోతుగా శ్వాస తీసుకోగలుగుతున్నారు అనేది. ఊపిరి నిండుగ లోతుగ తీసుకొంటే చాలు. వారు మిగతా అన్ని రంగాలలో విజయము సాధించడం మొదలుపెడతారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే అర్డంకులను అధిగమించ గలుగుతారు సమస్త అవరోధాలను ఎదుర్కొనగలుగుతారు. మన మంతా నిద్దర్లో శ్వాసను లోతుగానూ, నిదానంగానూ తీసుకొంటుం టాము. అందుకనే నిద్రలేచాక చాలా freshగా, హాయిగా, అలసట తీరినట్లయి పనులు నూతనోత్సాహంతో, నూతన శక్తితో చేసుకోగలుగు తాము. కాబట్టి కాస్త మన శ్వాస ఎలా తీసుకొంటున్నామో గమనికలో ఉండాలి. నిరంతరం శ్వాస నెమ్మదిగా లోతుగా, ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా, పొట్టనిండుగా, బొడ్డువరకు, లోతుగా శ్రమలేకుండ, హాయిగ వీలయితే వూపిరితిత్తులు, పొట్ట రెండింటినిండ వీలునుబట్టి, శరీర తత్వాన్నిబట్టి లోతుగ తీసుకొంటూ నిరంతరం అదే ధ్యాసలో, అదే చింతనలో ఉంటూండాలి. తీసుకొనేప్పుడు ఎలాంటి శబ్దము రాకుండ నిశ్శబ్దంగా, నిదానంగా, లోతుగ, బొడ్డు వరకు తీసుకొంటూండాలి. అదేవిధంగా శబ్దం అవనీకుండ తీసుకొన్న శ్వాసను పూర్తిగ ఏమాత్రం లోపల అట్టిపెట్టుకోకుండ నిదానంగా వదలివేయాలి! పూర్తిగ విడిచిపెట్టామో లేదో మనకి మనమే గమనించుకోవాలి. పొట్టను వెన్నుకు తగిలేలా లోపలికి తీసుకొంటే శ్వాస పూర్తిగ విడిచిపెట్టినట్లు. దాదాపు పూర్తిగ కాకపోయిన పొట్టను గమనించుకోవాలి పొట్టలో ఏమైనా గాలి వున్నదేమోనని. సాంతం బయటకు వదిలి మరల నిదానంగా శ్వాస

తీసుకోవాలి. ఋషులందించే రహస్యమేమంటే "నీవు తీసుకొన్న శ్వాసను పూర్తిగ బయటకు వదిలి వేయకుండ మరియొక శ్వాసకై ప్రయత్నించి క్రొత్త శ్వాసతీసుకోవడం వల్ల నీలో ఉండిపోయిన ఆ పాతశ్వాస నీకు యిబ్బంది కల్గిస్తుంది. నిన్ను కష్టాలపాలు చేస్తుంది. నీకు సమస్యగా మారి నిన్ను వేధిస్తుంది" అంటున్నారు. అందువల్ల వారి హెచ్చరికను పెడచెవిన పెట్టకుండ శ్వాస లోతుగ తీసుకొని. తీసుకొన్న శ్వాసను పూర్తిగా ఏమాత్రం లోపల ఉంచుకోకుండ బయటకు వదలివేద్దాం"! కేవలం యీ చిన్న ప్రయత్నం వల్ల ఎన్నో, ఎన్నెన్నో లాభాలు మనకు చేకూరుతాయి" అని సత్యవాక్కులైన ఋషీశ్వరుల వచనములు అని గుర్తుంచుకోవాలి!

శ్వాసయే సర్వస్వము. మానవుడు రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. యింతకు తక్కువ శ్వాసలు తీసుకొంటే అయుర్దాయము పెంచుకోగలుగుతారు. ధనాన్ని ఎలా పొదుపుగా వాడుకోజూస్తామో అలాగే యీ మన శ్వాసపుంజములను గూడ జాగ్రత్తగా పొదుపు చేసుకోగలగాలి.

సాధారణ మానవుడు సాధారణ కాలంలో నిముషానికి 12 సార్లు శ్వాస తీసుకొంటాడు. ఏదైనా ఆత్రపడు కార్యకలాపాలలో 18 సార్లు. పరుగెత్తినప్పుడు కూడ 18 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. కామకేళి అనగా మైధున కాలంలో 35 సార్లు అంటే అన్నిటికన్నా ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చుచేసు కొంటాడు. కాబట్టి విషయసుఖాలు ఆతురతతో హైరానాపడుతూ, కంగారుపడుతూ, గాభరాగా పడుతూ, లేస్తూ పరుగులు తీస్తుండే మానవులు తాము వృధాగా ఎక్కువ శ్వాసలు యీ అనవసర విషయాల కోసం ఖర్చుచేస్తున్నారన్నమాట. ప్రాణికోటికి భగవంతుడు ఆయుష్షును శ్వాస లెక్కలో యివ్వడం జరిగింది. శ్రీశ్రీశ్రీ భగవాన్ వెంకయ్యస్వామి అనేక సందర్భాలలో యీ లెక్కల గురించే ప్రస్తావిస్తూ 'హెచ్చుతగ్గు

లాస్తాండ్లా!" అంటుండేవారు. "రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసించేవాడు సుమారు నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తే అవే శ్వాసల్ని రోజుకు 21,600 సార్లకు బదులు ఓ 30, 40 వేల వరకు ఖర్చుచేసుకొంటే అల్పాయుష్మ వాడౌతాడు." అని ఋషుల వచనములు. అయితే వారంటారు 'మీ కష్టాలను, మీ మృత్యువును మీరే తెచ్చుకొంటుంటారు. మళ్ళీ భగవంతుడే యిదంతా చేశాడనో, గురువే యివన్నీ యిచ్చాడనో తలపోస్తారు'. యిది ఎంతవరకు సమంజసము?

ఉదాహరణకు ఓ శిశువుకు 3 నెలలే ఆయుర్దాయమనుకొంటే భగవంతునిచే యివ్వబడిన 19 లక్షల 44 వేల శ్వాసలు వున్నందువల్ల అవన్నీ వ్యయమైపోయిన వెంటనే జీవుడు ఆ శరీరమును వదలి వెడలి పోతాడు అనగా 21,600 శ్వాసల చొప్పున 90 రోజులకు 19,44,000 శ్వాసలు పూర్తి అవుతాయి. కాబట్టి యిట్టి శ్వాసలను పొదుపుగా వాడుకొని మన ఆయుర్దాయమును మనమే పెంపొందించుకో వచ్చును. శ్వాసను ఎల్లప్పుడు నిదానముగా, లోతుగా పీల్చుకొను విధానమువల్ల ఎక్కువ శ్వాసలు అవసరం లేదు తక్కువ శ్వాసలతోనే ఎక్కువ సమయము గడుపవచ్చును. ఇదే 'అభ్యాసము కొద్ది నెలలు కొనసాగించిన అతని శ్రద్ధనుబట్టి అసలు శ్వాస తీసుకోవలసిన అవసరమే లేదు. రాదు.' అని అనేకమంది మహాత్ములు, గురువులు ఋజువుచేశారు. ఇంకా చేస్తూనే వున్నారు.

కోతి నిముషానికి	32 సార్లు శ్వాసించి	10 సం॥ జీవిస్తుంది
కుక్క నిముషానికి	28 సార్లు శ్వాసించి	11 సం॥ జీవిస్తుంది
కుందేలు నిముషానికి	38 సార్లు శ్వాసించి	8 సం॥ జీవిస్తుంది
గుర్రం నిముషానికి	19 సార్లు శ్వాసించి	35 సం॥ జీవిస్తుంది
పాము నిముషానికి	8 సార్లు శ్వాసించి	1000 సం॥ జీవిస్తుంది
తాబేలు నిముషానికి	5 సార్లు శ్వాసించి	2000 సం॥ జీవిస్తుంది.

అలాగే శిలలు, పర్వతాలు, కొండలే కాకుండా ఆకాశం కూడ శ్వాసిస్తుంటుంది.

ఈ శ్వాసవిజ్ఞానమునే స్వరవిజ్ఞానము అని కూడా అంటారు. ఈ జ్ఞానము తెల్సిన కొందరు స్వార్థపరులు దీనిని పరులకు తెలీనీకుండ దాచిపెట్టడంవల్ల యింత అద్భుతమైన యీ విద్య రకరకాల వికృత రూపాలలో సాక్షాత్కరిస్తూ అందరానిదిగా తయారయింది. సోమరితనం వల్లనైతేనేమి, అజ్ఞానం వల్లనైతేనేమి దీనికి సంబంధించిన మార్గాలు, సాధనలు మరుగున పడిపోయాయి. మళ్ళీ తిరిగి సకల సమర్థ సద్గురువుల దివ్యసంరక్షణలో ఋషుల యొక్క ప్రణాళిక ననుసరించి యావత్ భారతావనిని జగద్గురు పీఠాన్ని అలంకరింపజేసేందుకై సంకల్పించినందున సమాజాన్ని, రాష్ట్రాన్ని రోగరహితులను గావించుటే గాక మనచేత మహాద్భుతాలను చేయించదలచుకొని యీ రహస్య విశేషాలు తిరిగి అందరికీ అందించదల్చుకొన్నారు.

ఈ శ్వాసవిద్య స్వరవిజ్ఞానము అతి రహస్యమయ మయినది. దీనిని అశ్వనీసూక్తము ద్వారా ఏనాడో మనకందించి నప్పటికీ దానిని గ్రహించే జ్ఞానము, పరిస్థితులు నాడు లేనందున నేడు మనకాగుహ్య మయిన విద్య అందివ్వబడుతోంది. బయట అంతరిక్షంలో ఏమి జరుగుతోందో అక్షరాలా, ఖచ్చితంగా మన శరీరంలో కూడ అదే జరుగుతోంది. అందుకే ఆ బ్రహ్మాండమునకు, యీ పిండాండమునకు పరిమాణములో తేడానే కాని మరేవిధమైన భేదము లేదని గ్రహించాలి. బయటనున్న గ్రహములు తొమ్మిది. నవగ్రహములు అంటాం యీ నవగ్రహములు మనశరీరంలోనే ఉన్నాయి. ఎక్కడెక్కడ ఏ గ్రహము మనశరీరంలో ఉన్నదో కాస్త అవగాహన తెచ్చుకొంటూ నవగ్రహముల శాంతిహోమము చేసుకొన్నచో తప్పక నవగ్రహశాంతి జరిగి తీరుతుంది అని తమ అమృతవాక్కులద్వారా తెలియచేసి గురుదేవులు మనకు "ద్వాదశరాశి నవగ్రహ అష్టోత్తరశత నక్షత్రపాద మహాకాలయజ్ఞము"

సందించారు. ద్వాదశరాశుల - నవగ్రహములయొక్క శాంతి - 27 నక్షత్రముల, వాటి 108 (27×4) పాదముల. వాటికి సంబంధించిన శాంతికాండను మనకు మనమే శ్రద్ధతో జరుపుకొనే వీలు కల్పించిన గురుదేవు లకు ఏమిచ్చి ఋణము తీర్చుకొనగలవెూకదా! అంతరిక్షములో గ్రహములు గతులు తప్పుటకు మనమే అనగా మానవుడే కారణము. మన శరీరాలలో వాటి ఉనికి మనం మరచిపోవుటవల్లనే యీ గందరగోళము జరిగినది. మరల వాటిని మనమే సరిచేసుకొనగల సమర్థులము. అని తెలిపి మనకు ఆ అవగాహన కల్పించి నవగ్రహ శాంతిహోమ ప్రక్రియ, నక్షత్ర శాంతిహోమ ప్రక్రియ. వాస్తు శాంతిహోమ ప్రక్రియలు తెల్పిన పూజ్య గురుదేవులకు శత సహస్ర పాదాభివందనా లర్పించుకొందము గాక!

మన శరిరములో 72,000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణ వాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు - నరములు కావు. ఈ 72 వేలాల్లో 10 నాడులు ప్రధానములు. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న, గాంధారి. హస్తిజిహ్వ, పూషా, యశశ్వినీ అలంబుష, కుహు. శంఖిణి మొ॥నవి. మరల యీ పదింటిలో కూడ మొదటి మూడు ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అనునవి అత్యంత ప్రధానములని తెల్సికొన వలెను. వీనినే చంద్రనాడి, సూర్యనాడి, అగ్నినాడి అని కూడా అంటుంటారు. ఎడమ ముక్కురంధ్రమునందు ఇడనాడి (చంద్రనాడి), కుడి ముక్కురంధ్రమునందు పింగళనాడి (సూర్యనాడి), రెండు ముక్కురంధ్రాల మధ్యన సుషుమ్నునాడి ఉంటాయి.

పూషనాడి కుడిచెవిలోను, యశస్విని నాడి ఎడమచెవిలోను, అలంబుషనాడి ముఖములోను, గాంధారి ముక్కులోను. హస్తిజిహ్వ కుడి కంట్లోను. కుహు శిశ్నములోను. శంఖిణి గుదాస్థానమునందు ఉన్నాయి.

శ్వాసక్రియయొక్క ప్రధాన ప్రత్యక్ష సంబంధము ఉదరముతోనే ఉన్నది. అమెరికాలోని ప్రఖ్యాతి చెందిన యోగి 'బి.బి.ఎటికిన్సన్' ప్రాణవాయువుయొక్క స్థానము శ్వాసకోశాలది కానేకాదని నాభిస్థాన మని పేర్కొంటూ మానవుడు శ్వాసను నాభివరకు పీల్చవ లసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని తెలియజేశారు. అందువల్ల మనం శ్వాసను లోతుగా అంటే నాభివరకు అనగా పొట్టనిండుగా తీసుకోవాలి. అలా శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు కడుపు బాగా వ్యాకోచిస్తుంది. ఈవిధంగా చేయడంవల్ల జీర్ణక్రియ అద్భుతంగా జరగడమేకాక పొట్టకు సంబంధించిన సమస్త బాధలు నిర్మూలింపబడతాయి. అలాగే శ్వాసను పూర్తిగా వదలివేయాలి. అంటే పొట్టను వెన్నుపూసకు అతుక్కునేలా చేయాలి. ఎలాంటి యిబ్బంది లేకుండ, తేలికగా. శ్రమ తీసుకోకుండ వీలైనంతగా పొట్టలోనున్న శ్వాసనంతటినీ బయటకు నెట్టేందుకై సాధ్యమైనంత వరకు పొట్టను లోనికి తీసుకోవాలి.

ఈ యుగానికి సంబంధించిన గొప్ప శాస్త్రవేత్త 'శ్రీబర్నర్‌మేక్ ఫేడస్' శ్వాసయొక్క ప్రభావము నాభివరకు చేరవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని తెలియజేస్తూ అలా బొడ్డువరకు శ్వాసను తీసుకొని పక్షంలో రోజురోజుకూ ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని స్పష్టంచేశారు.

ఒకేసారి రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా వాయువులోనికి ప్రవేశించదు. బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఈ విషయం మనకర్థ మవుతుంది. మనకందరకు మనం తీసుకుంటున్న శ్వాస కుడిముక్కు ద్వారానో అనగా సూర్యనాడి ద్వారానో లేక ఎడమ ముక్కుద్వారానో అనగా చంద్రనాడి ద్వారానో లోనికి వెళుతుంది. ఒక్కొక్క ముక్కు రంధ్రముద్వారా ఒక గంట శ్వాసక్రియ మాత్రమే జరిగి తిరిగి మరో ముక్కు రంధ్రమునకు మారుతుంది. ఇది వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసిక స్థితులు రెండు సక్రమంగా ఉన్నాయనడానికి గుర్తు. అలా నియమపూర్వకంగా సూర్య. చంద్రనాడులద్వారా అనగా కుడి ఎడమ

ముక్కు రంధ్రములద్వారా గంటగంటకు మారుతూ ఉండని పక్షంలో అది హానికరమని గుర్తించాలి.

శ్లో॥ చంద్ర, సూర్య సమభ్యాసం ఏ కుర్వంతి సదా నరాః
అతీతా నాగతజ్ఞానం తేషాం హస్తే తేభవేత్ ॥

తా॥ "ఏ వ్యక్తి సదా సూర్యచంద్రస్వరాలను అభ్యాసం చేస్తాడో అతడికి పరోక్షజ్ఞానం హస్తగతమై గుప్తవిద్యలు ప్రాప్తిస్తాయి" అని శంకర భగవానులు భరోసాయిచ్చారు

చైనాలో 250 సం॥ల వృద్ధుని ప్రజలు అతని దీర్ఘజీవనానికి రహస్యమేమిటని ప్రశ్నించగా "నేను నాభి వరకూ పూర్తిశ్వాసను ఎల్లప్పుడూ తీసుకుంటాను. నామనసులో ఎలాంటి ఉద్రేకపూరితమైన. కలుషితమైన ఆలోచనలను ఎన్నడూ రానీయను. నేను ఎప్పుడూ నిటారుగానే కూర్చుంటానుగాని ఒంగి ఎప్పుడూ కూర్చోను" అని తెలియ జేశాడట. కాని ఒక్క మానవుడు మాత్రమే దానిని ఉపయోగించు కొనగల సమర్థత, నేర్పు కలిగినవాడు. ఇంత సమర్థత ఉండి కూడా ఏమాత్రము ఆ శ్వాసను అమూల్య అనంత శక్తి భాండాగారముగా గుర్తించక యాంత్రికంగా జీవించిఉన్నంత కాలమూ పీలుస్తూ. వదులుతూ దురదృష్టవంతు డవుతున్నాడు. నాస్తికులను ఆశ్చర్యచకితులను చేసేది. ఆస్తికులకు ఆధారభూతమైనటువంటిది ఈ శ్వాసవిద్య. భారతదేశము యొక్క అతి ప్రాచీనమైన శిరోమణి విద్య. ఈ విద్యలో దినదినము ఎన్నో వాంఛిత ఫలములు. మెండైన శుభములు చేజిక్కించుకొను రహస్య మయ అంశములెన్నోగలవు. నిద్ర మేల్కొనగానే మంచముపైనే అలాగే పడుకొని ముక్కుదగ్గర వేలునుంచి శ్వాస ఏ ముక్కురంధ్రము గుండా బయటకు వస్తోందో గమనించుకొని అనగా ఏ స్వరము ఆడుతోందో తెలుసుకొని ఎడమనాడి నడుస్తుంటే ఎడమ అరిచేత్తోను. కుడినాడి నడుస్తుంటే కుడి అరచేత్తోను ఆ వ్యక్తి

తన ముఖాన్ని స్పృశిస్తూ నుదిటిపైనా. గడ్డమును. చెక్కిళ్ళపైనా నెమ్మదిగా ఆ అరచేతితో రుద్దుకొన్నట్లయితే అతనసుకొన్న కోరికలు. పనులు నెరవేరుటయేగాక ఆ దినమంతయు నూతనత్సోహము కలుగునని శాస్త్రకారులు నిస్సందేహంగా తెలియ జేశారు.

ఇలా శ్వాసరూపంలో మనం తీసుకొన్న గాలి. (వాయువు) నాశికా రంధ్రాలగుండా ప్రవేశించగానే ఐదు భాగాలుగా విడిపోయి 1. ప్రాణము. 2. అపానము. 3. వ్యానము. 4. ఉదానము. 5. సమా నము అను ఐదు ఉపప్రాణములుగా మారిపోతుంది ప్రాణమంటే మనము లోనికి తీసుకొంటోన్న శ్వాస. 2. అపానము అంటే కొందరనుకొనునట్లు గుదాద్వారము గుండా వ్యర్థవాయువు బయటకు నెట్టబడునది అనుకొంటారు. అది తప్పు. అపానవాయువు అనగా లోనికివెళ్ళిన వాయువు అపానవాయువుగా మారి పనికిరాని వ్యర్థ పదార్థాలను. వ్యర్థ మలినాలను. ఉమ్మి. చమట. మల. మూత్రములను బయటకు నెట్టివేయుటకు సహకరించెడిది. అది అపానవాయువు. 1. **ప్రాణవాయువు**. 2. **అపాన వాయువు**. 3. వ్యాన **వాయువు**. 4. **వుదాన వాయువు** 5. **సమానవాయువు** వేటి కార్య కలాపములు వాటికి ఉన్నాయి. ఇలా ప్రాణవాయువు మన శరీరమందు వెన్నుపూనపై గల కంఠస్థానమందుండు విశుద్ధిచక్ర మందుండును. అపానవాయువు వెన్ను చివర గుదాద్వారము వద్ద గల మూలాధారచక్రమందు ఉండును. వ్యాన వాయువు వెన్నుపూస యందు పొత్తికడుపు. స్థానమునగల స్వాధిష్టాన చక్రమందు ఉండును. ఉదానవాయువు వెన్నుపూసయందు హృదయస్థానమందుగల అనాహతచక్రమందు ఉండును. ఇక సమానవాయువు వెన్నుపూస యందు నాభిస్థానమందు మణిపూరకచక్ర మందుండును.

లాహిరీ మహాశయ యొక్క సంపూర్ణ జీవితమేకాక పరమహంస యోగానంద యొక్క జీవితము కూడా యీ శ్వాస విధానమును మనకు

చేసేందుకేనని గ్రహించాలి. వ్యక్తి బయలుదేరేటప్పుడు ఆ ము నెరవేరాలంటే, సత్ఫలితాలు పొందాలంటే, బయలుదేరు ముందు రెండుముక్కు రంధ్రములలో ఏ నాడి నడుస్తోందో గమనించు కొని సూర్యనాడి నడుస్తుంటే కుడికాలు ముందుంచి, ఎడమనాడి నడుస్తుంటే ఎడమపాదాన్ని ముందుంచి సాగిపోవాలి. అలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ఎవరైనా కోపిష్టి వ్యక్తి, పెడసరం వ్యక్తి వద్దకు వెళ్ళవలెనంటే ఏవైపు స్వరము నడుస్తోందో చూచుకొని నడువనటువంటి స్వరమువైపు పాదాన్ని మొదట ముందుకువేసి బయలుదేరాలి. గురుతుల్యులు, ప్రభువు, మిత్రుడు, అధికారి మొదలగువారితో సంభాషణము జరుపుటకు ఎడమస్వరం నడుస్తున్నప్పుడు ప్రారంభించాలి. కోపిష్టి వారు, ఉద్రిక్తత కలిగించువారితో మాట్లాడేటప్పుడు మనకేనాడి నడుస్తోందో ఆవైపు వారుండేలా చూచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మన శ్వాసలోని ఆకర్షవంతమైన విద్యుత్తు అతనిని శాంతపరుస్తుంది. సూర్యుడు, చంద్రుడు, వీచేగాలి ఏ దిక్కుగా ఉంటే ఆ దిక్కుకు మల మూత్ర విసర్జన చేసిన, ఉమ్మివేసిన శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, చంద్రుడున్న దిక్కుగా విసర్జించడం వలన మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. అలాగే ఏవైపు నుంచి గాలి వీస్తోందో ఆ దిక్కుకు తిరిగి శ్వాస తీసుకోరాదు. అలా చేస్తే కఫ వ్యాధులు వస్తాయి.

శ్వాసను ఎల్లప్పుడూ ముక్కుతోనే తీసుకోవాలి. నోటితో తీసుకొనరాదు. వెల్లకిలా పడుకొనరాదు. సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు భోజనం చేయడం ఉత్తమము. మూత్రవిసర్జన ఎడమ స్వరం నడుస్తుండగా, మలవిసర్జన కుడిస్వరం నడుస్తుండగా చేయుట చాలా మంచిది. భోజనానికి ముందు కుడిశ్వాస ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అలా లేనిపక్షంలో కొద్దిసేపు ఎడమచేతిక్రింద వత్తిడి తెచ్చినా లేదా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నా కుడిశ్వాస ఆడడం ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే ఎడమశ్వాసను నడపాలంటే కుడిచేతిక్రింద వత్తిడి తెచ్చినా లేక కుడిచేతివైపు తిరిగి పడుకున్నా కొద్దిసేపట్లో స్వరం ఎడమవైపుకు మారుతుంది. ఎడమనాడి ఏకధాటిగా 17 ఘడియలు ఉన్నట్లయితే శరీరం అలసిపోతుంది. అదే ఎడమనాడి 12 ఘడియలు నడుస్తుంటే శత్రువులు ఎక్కువవుతారు. అదే ఎడమనాడి 2,3 రోజులు వరుసగా నడుస్తుంటే రోగగ్రస్తులవుతారు. అదే ఎడమనాడి 5 రోజులు నిరవధికంగా కొనసాగుతుంటే ఉద్యోగం పోవచ్చు. వృత్తిపరమైన నష్టములు వాటిల్లవచ్చు. అదే ఎడమస్వరం సంవత్సరకాలం అదే పనిగా నడుస్తుంటే అవ్యక్తియొక్క సర్వ సంపదలు నశిస్తాయి. కనుక ప్రతిఒక్కరూ ఈ జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని శ్వాసను ప్రకృతి కను గుణ్యంగా మనకనుకూలమైన కార్యసాఫల్యం కోసం మార్చు కుంటూండడం అవసరం.

సూర్యనాడి గంటకు మించి ఎక్కువ కాలం నడిస్తే హానే తప్ప మేలు జరిగే అవకాశమే లేదు. ఈ స్వరవిజ్ఞానంతో మృత్యువుకు దగ్గరపడం కూడా తెలుసుకొనే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు ఆముదంతోకాని, ఆవనూనెతోకాని వెలిగించిన దీపం కొండెక్కితే అంటే ఆరిపోతే అప్పుడొచ్చే వాసన్ని మృత్యుముఖంలోనున్నవారు గుర్తించ లేరు. కనుబొమలు ప్రతివారికి ప్రయత్నపూర్వకంగా కనిపిస్తాయి. ప్రయత్నించినా కనుబొమలు మృత్యుద్వారంలో ఉన్నవారికి కనుపించవు. అలాగే చెవులు మూసుకొన్నపుడు మరణకాలమాసన్న మైన వాళ్ళకు చిరుశబ్దం వినిపించదు. ఇలాంటి వాళ్ళకు నేయిలోగాని, నూనెలోగాని తమ ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుంటే శిరస్సు మాత్రమే కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి మరణకాలమాసన్నమైన వాళ్ళకి కన్నులు మూసుకొని వేలితో కన్నుకి ఒకమూల ప్రదేశాన్ని నొక్కినట్లయితే

సామాన్యంగా మనకందరికీ కన్పించే 'ఒక మెరిసే తార' వారికి కనిపించదు. అలాంటివారు స్నానంచేశాక కాళ్ళు, చెక్కిళ్ళు, హృదయభాగం త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలాంటివారికి దీపపు కాంతి ఒకసారి బంగారు రంగులోను, మరోసారి నల్లగాను కనిపిస్తుంది. అలాగే ఓ గాజుపళ్ళెంలో నీరుపోసి ఆ నీళ్ళలో సూర్యుడ్ని చూస్తుంటే ఆ సూర్యబింబం దక్షిణ దిక్కుకు చీలిపోయినట్లుగా కనిపిస్తే ఆరునెలల్లో మరణిస్తారని, పశ్చిమ దిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 3 నెలల్లో, ఉత్తరదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 2 నెలల్లోను. తూర్పుదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 1 నెలలోను. అలా కాకుండా ఆ సూర్యబింబంలో కన్నాలు కనిపిస్తే పదిరోజులలోను, ఆ గాజు పళ్ళెంలోని సూర్య ప్రతిబింబం పొగతో కప్పబడినట్లు కనిపిస్తే తక్షణమే మరణకాలమాసన్న మైనదని తెలుసుకోవచ్చు. కాని ప్రాణశక్తి యొక్క క్షీణత తెలియజేయడానికి థర్మామీటరులో సూచింపబడ్డ సంఖ్య దాటినా జీవించి ఉన్నవారు చాలామంది ఉన్నట్లు భయపడ వల్సిన పని లేదు. పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఏ వ్యక్తికైనా కనిపిస్తే భయంచెందక ప్రాణశక్తి కొరకు విశేష ప్రయత్నము చేయడం ఉత్తమము.

ఆదాయము కన్నా వ్యయమెక్కువగా వున్నచో బండి గాడితప్పి గల్లా ఖాళీఅయినట్లుగానే 'ఆదాయం' అంటే మనం రోజు తీసుకుంటున్న శ్వాస లోతుగా తీసుకోకుండా 'వ్యయం' అంటే బయటకు విడిచిపెడుతున్న శ్వాస పొడుగైతే రాబడికంటే ఖర్చు ఎక్కువయినప్పుడు ఎలాగైతే నష్టపరుస్తుందో అలాంటి నష్టము మన జీవితాలలో సంభవిస్తుంది. అలా రానీయకుండ రాబడి, ఆదాయం పెంచుకో గల్గడం ఉత్తమోత్తమము. కాబట్టి నాభివరకు నిదానంగా శ్వాసతీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘజీవనం తదితర సిద్ధులు వశమై ఐశ్వర్యవంతులవుతారు. అలాగే వదిలే శ్వాసనుకూడా తగ్గించే ప్రయత్నం చాలా

మంచిది. తీసుకునే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితికంటే వదిలే శ్వాస యొక్క కాలపరిమితి తగ్గించుకునే అభ్యాసంచేయాలి. ఈ అభ్యాసము ద్వారా వూహింపరాని సత్ఫలితాలు కలుగుట తథ్యము. వినాయకుని స్వరూపము మనకు యీ విషయమునే బోధిస్తోంది. ఏకదంతము. ఒకటి పొట్టిది, మరొకటి పొడవుది. అలాగే పొడవైన తొండము. పెద్ద పొట్ట. తర్వాత శ్రీకృష్ణుని చేతిలోని వేణువు కూడ మనకీ రహస్యాన్నే గుర్తుచేస్తూంటుంది. మన షట్చక్రాలను వాయువుతో స్పృశిస్తే జన్మ జన్మల చక్రవ్యూహాన్ని అవలీలగా దాటవచ్చనే గుహ్యాతిగుహ్యమైన విషయాన్ని తెలియజేస్తున్న దివ్యాత్మలకు మనఃపూర్వక నమస్సులర్పిద్దాం !

సాధారణంగా శ్వాసను సాధకుడు 12 అంగుళాలు వదులుతాడు. దాన్ని 1 అంగుళం తగ్గించి అభ్యాసంతో 11 అంగుళాలు వదలడం వల్ల అతని ప్రాణం స్థిరమవుతుంది. ఆ 11 అంగుళాలు ఒక అంగుళం తగ్గించి 10 అంగుళాల వరకు కుదించగలిగితే బ్రహ్మానందం అనుభవిస్తాడు. అదే శ్వాసను 9 అంగుళాలకు కుదిస్తే మహాకవి అవుతాడు. 8 అంగుళాలకు తగ్గిస్తే దూరదృష్టి కలుగును. 6 అంగుళాలకు తగ్గిస్తే ఈ పృథ్విగ్రహము నించి విడివడి ఆకాశ గమనం చేయగలుగుతాడు. 4 అంగుళాలకు సరిచేసుకుంటే సర్వసిద్ధులు పాదాక్రాంతమవుతాయి. 2 అంగుళాలకు తగ్గిస్తే కావలసిన రూపము ధరించగలుగుతాడు. అదే అతను వదులుతున్న శ్వాసను 1 అంగుళం మాత్రమే వదలగలిగినచో అతననుకున్నప్పుడు అదృశ్యమవగలడు. అంతేగాక అతనికి సర్వశక్తులూ వశమవుతాయి. మరింత సాధన చేయగా శ్వాస అవసరమే వారికుండదు. అలాంటి వారు అమరులవుతారు. ఇందెట్టి సందేహము అవసరం లేదు.

ప్రియమైన ఆత్మ బంధువులారా !

ఇటువంటి అద్భుతమైన అమరత్వము సిద్ధించుకొనుటకు శ్వాసను 12 అంగుళముల నుంచి తగ్గించుకుంటూ అత్యున్నత స్థితి

పొందగోరువారు గురుదేవులందించిన ఒకే ఒక్క అత్యద్భుత నియమాన్ని పాటిస్తూ నిరంతరం ప్రతీ శ్వాస మరుపుకు రానివ్వకుండా లోతుగా నాభివరకు తీసుకుంటుండడమే. ఆ ఒక్కటీ ఏ వ్యక్తి అయితే క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తాడో అతడు ఈ జననమరణ చక్రమును దాటి అమరుడై చిరంజీవిగా నిలబడగలడు.

అత్యద్భుత ఆధ్యాత్మిక సీమ ఎప్పుడో రిటైరైపోయి రేపోమాపో జీవితం చాలించేటంత వయసు వచ్చాక ప్రవేశించాల్సినటువంటి క్షేత్రం కాదు. అది పిల్లల లేత వయస్సు నుండి కూడా ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడిపేటట్లు చేయడం బాధ్యత. పెద్దవారు, ప్రేమగల తల్లిదండ్రులు చేయవలసిన ప్రప్రథమ కర్తవ్యము. సంస్కారవంతమైన సమాజాన్ని తయారుచేయడం కోసం చిన్నచిన్న పిల్లలను ఈవైపుకు ఉత్సాహ వంతులుగా పంపించాలి. లేతకొమ్మకు అంటు కట్టవచ్చు. ముదురు కొమ్మలు అందుకు పనికిరావు. చిన్నవయసులోనే తగిన శిక్షణ యిస్తే వారెదిగి మహా పురుషులవుతారు. శ్రీరామచంద్రుని. లక్ష్మణస్వామిని విశ్వామిత్రుడు చిన్న వయసులోనే తీసుకెళ్లి వారికి అనేక విద్యలతో పాటు బల, అతిబల అనేటటువంటి విద్యలను సైతం నేర్పి మహా పురుషుల్ని చేయగలిగారు. శ్రీకృష్ణుడుకూడా చిన్నవయసులోనే సాందీపుని ఆశ్రమంలో ప్రవేశించి అనేక విద్యలభ్యసించి జగద్గురువు కాగలిగాడు. అలాగే లవకుశులు కూడా బాలకులుగానే వాల్మీకి ఆశ్రమ ప్రవేశం చేశారు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ అంతగా అభివృద్ధి సాధించలేము. కాబట్టి చిన్నవయసులోనే వారికనేక ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలియజేయడం వల్ల. వివిధ సాధనలు పిన్నవయసులోనే చేయించడం వల్ల వారి జీవితాలు ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో ఎదగడమే కాకుండా అజ్ఞానపు చీకటిలో తడుముకుంటూ ప్రయాణించే అనేకమందికి మార్గ దర్శకులవగలరు.

శ్రీ శంకరాచార్యవారు పసిప్రాయములోనే కవితలు చెప్ప గలిగారు. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో అనేకానేక సాధనలు చేసి సిద్ధ

యోగియై ప్రముఖ భాష్యాలు వ్రాసి వెలుగుపుంజములనందించారు. అలాగే గ్రాహంబెల్, విల్బన్‌రైట్. యాలీవిట్జ్. బ్లేసఫాస్కల్. జేమ్స్‌క్రిస్టన్. గేటే. విక్టర్‌మోగో, సంత్ జ్ఞానేశ్వర్. సికిందర్, అక్బర్ చక్రవర్తి. అశోకుడు, ఛత్రపతి శివాజీ యిలా ఎందరో. ఎందరెందరో.

శ్వాసతో పుట్టిన మనం శ్వాసవిడిచేసి వెళ్ళిపోయే లోపు మధ్య కాలంలో అసలాశ్వాసనే గుర్తించకపోవడం, పట్టించుకోకపోవడం ఓ విచిత్రం. అట్టి శ్వాసను మనం గుర్తించకపోయినా, దాని శక్తిని మనం పట్టించుకోపోయినా మనం మనకు తెలీకుండానే దాన్ని ఉపయోగించు కొంటుంటాము. ఉదాహరణకు ఏదైనా బరువు లెత్తేప్పుడుగాని -కాలువలు. గుంటలు వంటివి దాటవలసి వచ్చినప్పుడు గాని అసంకల్పితంగానే మనం శ్వాసను బిగిస్తాము. ఇది మరీ విచిత్రం! 'మనం తిన్న ఆహారం మన మనసుగా మారి ఆపై శ్వాసగా మారు తుంది' అని తెలియజేస్తూ గురుదేవులు ఓ అద్భుతరహస్యాన్ని మన కందించారు. మన మనస్సే శ్వాస. శ్వాసే మనసు. ఈ రెంటికీ తేడా లేదు. అలాగే శ్వాసే వాక్కు - వాక్కే శ్వాస. ఈ రెంటికీ కూడా తేడా లేదు. కాబట్టి శ్వాసతో మనస్సును వాక్కును ఆధీనంలో ఉంచుకోవచ్చును.

కేవలం శ్వాసను ఎవరైతే లోతుగా - సిదానంగా - దీర్ఘంగా తీసుకుంటారో వారికి అత్యద్భుత జ్ఞాపకశక్తి లభిస్తుంది. అందుకు ప్రత్యక్షసాక్షి వివేకానందుడు. అతనోసారి క్షత్రియ మహారాజు వద్దకు వెళ్ళాడు. సన్యాసులంటే అమిత పూజ్యభావము, గౌరవము ఉన్న ఆ మహారాజుయొక్క ఆతిధ్యము స్వీకరిస్తున్న సమయంలో ఓనాడు అక్కడి గ్రంథాలయాన్ని దర్శించడం జరిగింది. అక్కడ గ్రంథాల ర్యాక్‌లో 'ఎన్‌సైక్లోపీడియా ఆఫ్ బ్రిటానికా' అనే 32 వాల్యూమ్‌లు చూసి ఆ పుస్తకాలు ఓరోజు తనకిమ్మని అక్కడి లైబ్రేరియన్‌ని అడగడం జరిగింది. అందుకా లైబ్రేరియన్ హాస్యధోరణిలో ఎగతాళిగా "సి కెందుకయ్యా యిలాంటి పెదపెద్ద గ్రంథాలు? యిలాంటివి ఎవరికో

బాగా చదువుకున్న వాళ్ళకిగాని" అన్నాడు. సన్యాసివేషంలో ఉన్న కాషాయాంబరిధారియైన వివేకానందుడుకి ఆ పుస్తకాలలో ఏ విషయాలు ఉంటాయో తెలియదనుకున్నాడు. 'ఎన్‌సైక్లోపీడియా ఆఫ్ బ్రిటానికా' ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రధాన విషయాలను క్రోడీకరించి ముద్రింపబడినటువంటి 32 వాల్యూముల క్యాలికో బైండింగ్ అట్ట, బంగారు రంగు అక్షరాలు చూడటానికి మనోహరంగా ఉండే ఆ పుస్తకాల్ని యితనికివ్వ బుద్ధి కాలేదో ఏమో ఎగతాళిగా మాట్లాడుతూ "కావలిస్తే యింకేవైనా పుస్తకాలు తీసుకో. యివి మాత్రం యివ్వన"ని అన్నవాడు కూడా మహారాజుగారి అతిథి. లేనిపోనిది ఈ పుస్తకాలు యివ్వకపోతే మహారాజుతో ఫిర్యాదుచేస్తాడేమోననిపించి సరే తీసుకెళ్ళండి. ఈ లావు గ్రంథాలు తలకు తలగడ క్రిందైనా పనికొస్తాయ"ని నసుగుతూ ఆ ర్యాక్‌నుంచి 32 వ్యాల్యూమ్స్ తీసి భద్రంగా, అయిష్టంగానే యిచ్చాడు వివేకానందునికి. అవి తీసుకెళ్ళి మరుసటి రోజే చిరునవ్వుతో తిరిగిస్తున్న స్వామిని నిన్నటికంటే మరింత ఎగతాళిగా చులకనగా "నే చెప్పాగదయ్యా నీలాంటివారు చదివేవి కావని అంటే వినకుండా మోసుకెళ్ళావు. ఒక్కరోజులోనే తిరిగి యిచ్చేస్తున్నావు. కనీసం బొమ్మలైనా చూశావా?" అని అన్నాడు. దానికి సమాధానంగా వివేకానంద చిరునవ్వు నవ్వి "బొమ్మలేం ఖర్మ ఈ పుస్తకాలన్నీ చదివే తెస్తున్నా"నన్నాడు. దానికి ఆ లైబ్రేరియన్ ఆశ్చర్యపోతూ నమ్మకం లేనట్లు మొహం పెట్టాడు. అతని మొహం చూసి వివేకానంద "నేను నిజమే చెప్తున్నాను ఈ పుస్తకాలన్నీ చదివే తిరిగి యిస్తున్నాను. నీకంతగా నమ్మకం కుదరకపోతే ఈ 32 వ్యాల్యూమ్స్‌లో ఏవైనా, ఎక్కడైనా అడుగు చెప్తా"నన్నాడు. దాంతో మరింత ఆశ్చర్యపోయిన లైబ్రేరియన్ యితన్ని పరీక్షించడానికి ఓపిగ్గా, తీరిగ్గా రకరకాల వాల్యూమ్స్‌లో నుంచి రకరకాల ప్రశ్నలు అడగడం మొదలుపెట్టాడు. ప్రతి ప్రశ్నకు తప్పు పోకుండా అతనిచ్చిన సమాధానాలకు లైబ్రేరియన్ తలతిరిగి, తప్పు

తెలుసుకొని వివేకానందుని అద్భుత జ్ఞాపక శక్తికి విస్తుపోతూ కాళ్ళమీద పడ్డాడు.

అలాంటి జ్ఞాపకశక్తి కేవలం లోతుగా దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడంతో లభించి తీరుతుందంటే ఎంత ఆశ్చర్యమోకదా' యిటు వంటి అత్యద్భుత అభ్యాసాలు సరళమైన సాధనలు పిల్లలకు నేర్పిస్తే. వారిచేత చేయిస్తే నేటి బాలలే రేపటి మహాత్ములవరా? సమాజాన్ని సంస్కార క్షేత్రముగా మార్చరా? తప్పక మారుస్తారు.

ఇంత గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి నందించే యీ శ్వాసను వుపయోగించుకొని మహామేధావిగా తీర్చిదిద్దబడ్డ వ్యక్తి శ్రీ స్వామిరామతీర్థ. అలాంటి ఓ అద్భుత ప్రతిభా సంపన్నుడికి ఓ దురలవాటు ఉండేదట. అది మాత్రం విద్యార్థులకు రాకూడదని హాస్యధోరణిలో చెపుతూంటారు గురుదేవులు. ఏమిటా దురలవాటు అంటే అన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు సంపూర్ణంగా తెల్సిన స్వామిరామతీర్థ ప్రశ్నాపత్రములోని షరతును అతిక్రమించేవాడు. 'ఏవైనా నాల్గింటికి మాత్రమే' సమాధానం రాయండి! 'క్రిందివానిలో ఏ ఐదింటికైనా జవాబు వ్రాయండి!' అని ప్రశ్నాపత్రంలో స్పష్టంగా ఉన్నాకూడ రామతీర్థ మాత్రం అన్ని ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలు సంపూర్ణంగా వ్రాసి ఆ నిబంధనను వుల్లంఘించేవాడట. అంతేగాక "యీ క్రింద వానిలో మీకిష్టమైన వాటికి మార్కులివ్వండి" అని రాసేవాడట. అది అతని పెద్ద దురలవాటు. ఆ జవాబులు సరిచూచే ఉపాధ్యాయుడు అతని అద్భుతజ్ఞాపకశక్తికి. అతని ప్రతిభకు మురిసిపోతూ సంతోషంగా నచ్చినవాటికి మంచి మార్కులు వేసి తతిమ్మావి కొట్టేసేవారట.

కాబట్టి శ్వాసపై దృష్టినుంచి కేవలం శ్వాసను లోతుగా నాభి వరకు పీల్చుకోడం విద్యార్థి దశనుంచే సాధన చేయిస్తే మనకు ఎంతో మంది రామతీర్థులు, వివేకానందులు వంటి మహామేధస్సు గలవారు లభించగలరు.

కనుక ప్రతి వాక్కరు విద్యార్థి దశనుంచే లోతుగా, నిదానంగా ఒకే వేగముతో శ్వాస తీసుకొంటూ యీ వుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలపైనే మనసు నుంచి, పిల్లవాడు ఎలాగైతే పరిసరాల్ని అలా కూర్చుని గమనిస్తూ వుంటాడో అలాగ మనం కూడ మన శ్వాసలను వూపిరితిత్తుల నిండుగా తీసుకొంటూ, నాభివరకు తీసుకుంటూ అదే గమనికలో మనస్సును ఆ శ్వాసపైనే వుంచి ఊపిరి తిత్తులను, పొట్టను ఖాళీ చేసుకొంటూ ఆ క్రియనే గమనించుకొంటూ వుంటే చాలు. ఇది ప్రాథమిక దశ. ఇదే అద్భుత మంత్రము. అసలు ఆధ్యాత్మికతలో యిదే అసలైన మొట్టమొదటి మంత్రమని గుర్తించాలి. మిగతా మన మెరిగిన మంత్రాలన్నీ రెండోరకంవి. అసలు శ్వాసే లేకపోతే యింక మంత్ర మెక్కడిది? ఈ మంత్రాలన్నీ దాంతో తయారుచేయబడ్డవే. అదే ప్రణవమని తెల్సుకోవాలి! కేవలం యీ చిన్ని ప్రయత్నంతో ఎన్నో మహాద్భుతాలను చవిచూడగల్గుతాము అసలిలాంటి గొప్ప రహస్య వంతమైన యీ శ్వాస మనిష్టప్రకారము తీసుకొంటున్నామా? దానిష్ట ప్రకారము నడుస్తోందా? అంటే కొంత దానిష్ట ప్రకారము - కొంత మనిష్ట ప్రకారము. ఈ శ్వాసను కొంతసేపటివరకు ఆపగల్గవచ్చు. ఆపై మనిష్టంగాదు. మనం శ్వాస తీసుకొంటున్నామా? అది పీల్చుకొంటోందా? పూజ్య గురుదేవులు E K గారు అన్నట్లు "ఎప్పుడన్నా రోజులో ఒక గంటసేపు మీ శ్వాస మీరే పీల్చుకోండి!" అని ప్రకృతో లేక భగవంతుడో అన్నాడనుకోండి ఏం జరుగుతుంది? మర్నాటికి ఎవడూ ఉండడు. ఉత్తినే సూర్యోదయమవుతుంది భూగోళం మీద. ప్రతివారికి ఎవరి హడావుడి వారికుంటుంది. ఉద్యోగమనీ, వ్యాపారమనీ, మరోటనీ ఎవరి గందరగోళం వారికుండనే వుంది. మనకి శ్వాసకంటే యివే కదా చాలా ముఖ్యమసలు. ఈ హడావుళ్ళో శ్వాస మర్చిపోతాము. అంచేత మన శ్వాసల్ని మనల్నే పీల్చుకోమని ఓ గంట సేపు అంటే అన్న 5 నిమిషాల్లోనే శ్వాసలు ఆగిపోయి చచ్చూరుకొంటాం.

అందుకని మన సంగతి బాగా తెల్సుకదా ప్రకృతికి. అంచేత శ్వాస దానంతట అది పీల్చుకొంటుంది గానీ మనం పీల్చుకొనేది కాదు. కాని మనం పీల్చుకొనే శ్వాస కూడ వుంది. రెండురకముల శ్వాస లుంటాయి. ఒకటి మన ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయించేది. ఒకటి దానంతట అదే జరిగే క్రియ.

శ్వాస బాగా ఎంతవరకు పీల్చగలమో అక్కడ నుంచే మళ్ళీ వదిలి పెడుతున్నాము. చూసుకోండి! అక్కడున్న శ్వాసభాగాన్ని "బృహస్సామ" అంటారు. "ఆ నిశ్వాస-ఉచ్ఛ్వాసల మధ్యబిందువు నాది. నేనా ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసల మధ్యన ఉంటాను" అన్నాడు శ్రీ కృష్ణుడు భగవద్గీతలో. గాయత్రి సహస్రనామంలో కూడ "నిశ్వాసోచ్ఛ్వాస మధ్యస్థాయై" అని ఉంది. కాబట్టి యీ వుచ్ఛ్వాసకు నిశ్వాసకు మధ్యన ఉండు బిందువు పరమాత్మ యొక్క స్థానమని తెల్సికొని, ఆ బిందువు ఆ మధ్య ఖాళీ జాగాపై దృష్టి ఉంచగలిగితే అదే ప్రాణాయామము అనబడుతుంది.

'స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య' కొద్దికొద్దిగ మెల్లమెల్లగ ప్రతి క్షణము-ప్రతిగంట-ప్రతిరోజు నిరంతర ప్రయత్నము చేత సాధించవచ్చును. ప్రతిసారి మనం తీసుకుంటున్న ప్రాణవాయువు గురించిఆలోచిస్తుం డాలి. అది శరీరంలో ప్రవేశించాక ఎలాఎలా ప్రవహిస్తోందో - 5 ఉప ప్రాణాలుగా ఎలా విభజింపబడి మూలాధార చక్రము, స్వాధిష్ఠాన చక్రము, మణిపూరక చక్రము, అనాహత చక్రము, విశుద్ధి చక్రముల వద్ద ఏయే వాయువులుగా మారి ప్రవహిస్తోందో ఆయా విషయాలమీద మనసుంచాలి. అలాగే ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు 6 సెకండ్లకాలం జరుగుతుంది. లోనికి తీసుకునే కాల పరిమితికంటే బయటకు వదిలే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితిని తగ్గించుకునేలా అభ్యాసం చేస్తుండాలి. నిరంతరం ఈ శ్వాసనే ఆలోచిస్తూ, గమనిస్తూండడం ధ్యానమనిపించు కుంటుంది. ఇదే ధ్యానం చేస్తుండడంవల్ల సాధకులు వారి మనసుకు

నచ్చిన సంతానానికి జన్మనివ్వగలరు. ఐశ్వర్యవంతుడు. సర్వగుణ సంపన్నుడు. ఉత్తమోత్తముడు, సౌభాగ్యవతి, పరాక్రమవంతుడు. వంటి వారికి జన్మనీయడం సంభవమే. పురుషునియొక్క దక్షిణస్వరం, స్త్రీయొక్క వామస్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్ర సంతానం కలుగుతుంది. అలాగాకుండా పురుషునియొక్క ఎడమ స్వరం, స్త్రీయొక్క కుడిస్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్రికా సంతానం కలుగుతుంది. సుషుమ్నానాడి నడుస్తుండగా పురుషుడు సంయోగం జరిపిన కురూపి, అందవిహీనుడు, నపుంసకుడు అయిన సంతానం కలగడానికి అవకాశంఉంది. కాబట్టి భార్యభర్తలిద్దరు ఈ విజ్ఞానమును తెలిసికొని సమయానుకూలముగా నాడి మార్చుకొని జీవితములో అనర్థాలు జరుగకుండా కాపాడుకొన వచ్చును. ఏ ముక్కురంధ్రముద్వారా శ్వాసక్రియ జరుగుతుందో అటువైపు తిరిగి పడుకొనడంవల్ల తేలికగా స్వరం మార్చుకొనవచ్చును. స్త్రీపురుషులిద్దరు ఒకేనాడి నడుస్తుండగా సంయోగం చేసిన అసలు గర్భధారణ జరుగదు.

ఈ విజ్ఞానముతో రోగనివారణకూడా చేసికొనవచ్చును. సర్వ సాధారణముగా ఈ శ్వాసను లోతుగా తీసుకొని నిదానముగా వదులు వారికి - ఈ శ్వాసను నిరంతర ధ్యానము చేయువారికి **రోగములు** వచ్చు ప్రసక్తిలేదు. ఒకవేళ రోగము శరీరములో ప్రవేశించినట్లయితే రోగప్రారంభము ఏ స్వరంలో ఉండగా జరిగిందో గమనించుకొని తక్షణ ప్రయత్నంగా ఆ స్వరాన్ని గనుక మార్చుకుంటే పదిరోజులలో నయం కావలసిన జబ్బు కేవలం కొద్ది గంటలలోనే నివారణ చేసుకొన వచ్చును. అలానే రోగము ఏయే సమయాలలో ఎక్కువవుతోందో గమనించుకొని అలా ఉధృతము చెందుతున్న సమయంలో నడుస్తున్న స్వరాన్ని మార్చుకొనడం వల్ల శాంతి కలిగి, వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఏ స్వరం జరిగేటప్పుడు బాధలు ఎక్కువగా ఉన్నాయో గమనించుకొని ఆ స్వరాన్ని మార్చుకోవడం వల్ల ప్రతికూల పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారుతాయి. అలాగే రోగిని ఈ స్వరవిజ్ఞానం తెలిసిన

వారు రెండు స్వరాలమీద కొద్దిసేపు విడివిడిగా పరీక్షించి రోగికి ఏ స్వరం నడుస్తుంటే బాధ ఎక్కువవుతోందో గమనించి అతని స్వరాన్ని మార్చినచో, అనగా అతనిని కుడివైపుకో, ఎడమవైపుకో త్రిప్పి పడుకో బెట్టటం వల్ల బాధ నుంచి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. అంతేగాక స్వరవిజ్ఞానం తెలిసినవారు రోగి ఏ స్వరం నడిచేటప్పుడు బాధపడు తున్నాడో గమనించి అదే స్వరం తనకుండేలా చూసుకోవాలి. చలిజ్వరం రోగికి చలి ప్రధానంగా ఉండి ఆ చలి నుంచి అతనికి ఉపశమనం కలిగించాలంటే సూర్యస్వరం ఉండేలా చూడటం వల్ల ఆశ్చర్యకర లాభాలు కలుగుతాయి. అలాగే చలికాలం మనకు చలి తీవ్రత ఎక్కువనిపిస్తేకూడా ఈ సూర్యనాడిని నడిచేటట్లు చేసుకోవచ్చు. మొత్తముమీద ఈ స్వరవిజ్ఞానం సర్వశాస్త్రాల్లోకీ ఉత్తమోత్తమ మైనది అంటూ.....

శ్లో॥ స్వరజ్ఞానం నరేయత్రా లక్ష్మీః **పాదతలే భవేత్**
సర్వత్ర చ శరీరేపి సుఖం తస్యసదా భవేత్॥ అని చెప్పారు.

తాత్పర్యం : "స్వరం యొక్క విజ్ఞానము గల వ్యక్తి యొక్క పాదాల క్రింద లక్ష్మీదేవి స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకుంటుంది. సుఖ శాంతులు అతని అడుగుజాడలలో నడుస్తూ అతని వెంటే వెన్నంటి ఉంటాయి." అని ప్రస్తావించబడి ఉన్నది.

కొందరు తమ పుట్టిన తేది. నెల, సంవత్సరము. లగ్నము. జాతకచక్రము మొదలైన వాటితో జ్యోతిష్యుల దగ్గరకు వెళ్ళి జాతక ఫలితము తెలుసుకుంటుంటారు. అలాంటివారి జాతకము ఒకవేళ వ్యతిరేక ఫలితాలు యిస్తుందని తెలుసుకున్నప్పటికీ జీవితమంతా దుఃఖమయమని భయపడి. దిగులుపడి కూచోనవసరంలేదు. దానిని ఎవరికివారే బాగుచేసుకొనే రహస్యము మనకు ప్రాచీన ఋషు లందించారు. అసలీ జ్యోతిషశాస్త్రము, సంఖ్యాశాస్త్రము మొదలైన భవిష్యత్తును తెలిపే శాస్త్రములు ఋషీశ్వరులు మన భవిష్యత్తును

మనమే తెలిసికొని భయభ్రాంతులమై బెంబేలుపడేటట్లు చేయడం కోసం కాదని గ్రహించాలి. మన జాతకరీత్యా మనకు భవిష్యత్తులో పలానావిధంగా సమస్యో, ఫలానారకంగా కష్టమో, నష్టమో రాబోతుం దని గ్రహించుకొనేందుకు మనకీ శాస్త్రాలందించబడ్డాయి. గతంలో మన చెడుకర్మ యొక్క ప్రతిఫలమే ఆ జాతకచక్రములో తెలియజేయ బడుతుంది. అలా గతంలోని చెడుకర్మ మన మెదడులోంచి మనసు లోకి దూరి మన ఆలోచనలను కంట్రోలు చేస్తూంటుంది. దాంతో మనం చేయవలసిన పనిని చేయవలసిన టైములో చెయ్యము. చేయగూడని పనిని చేయగూడని టైములో చేస్తుంటాము. దాంతో మన జీవితాలు అగమ్యగోచరాలుగా మారుతుంటాయి. అలాంటి చెడు కర్మలు శ్వాసద్వారా భస్మీపటలం చేసుకొనవచ్చును. ఈ ఉద్దేశ్యము తోనే మన ఋషులు మనకు తిరుమల 'కొండ'కు శబరిమల 'కొండ'కు నడిపిస్తున్నారు. అలా చచ్చీచెడి అంతంత కొండలెక్కించడం వల్ల వారికేమీ ప్రయోజనం ఉండదు. మన శ్వాస లోతుగా ప్రవహించడం మొదలై మనలోని సర్వ పాపాలు క్షాళన జరగడమే కాకుండ అంత ఆయాసంతో, రొప్పులతో కాసేపయినా మౌనంగా ఉంటాము. శ్వాసనే గమనిస్తాము. ఇలా అంతర్లీనముగా మనల్ని ఉన్నతుల్ని చేసేందుకే అలా ఏర్పాటుచేశారని గుర్తించాలి! కేవలం శ్వాసను నిదానంగా, లోతుగా నాభివరకు తీసుకోవడం మాత్రమే గాకుండా అలా లోతుగా తీసుకొనేటప్పుడు మనసులో 'సో' అనే శబ్దాన్ని వింటూ నాభివరకు తీసుకొని వదులుతున్నప్పుడు 'హం' అనే శబ్దాన్ని వింటూ వదలడం ద్వారా చెడు కర్మలు త్వరితగతిన నిర్మూలించుకొనవచ్చును.

శ్లో॥ హంసో గణేశో విధిరేవహంసో
హంసో హరిర్విశ్వ మయస్సశంభుః
హంసో హమాత్మా గురురేవహంసో
హంసో హమాసం పరమాత్మరూపః

తా :- హంస అంటే శ్వాస. ఈ శ్వాసే గణపతి, ఆ శ్వాసయే శ్రీహరి. అదియే శంభువు. అట్టి శ్వాసయే ఆత్మ, గురువు, పరమాత్మ అని చెప్పబడినది.

ఈ హంస గాయత్రీదేవి యొక్క వాహనము. హంసకు రెండు రెక్కలున్నట్లుగానే ఈ శ్వాసకు కూడా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలనే రెండు రెక్కలున్నాయి. హంసవాహినియైన గాయత్రీ మంత్రజపము శ్వాస తీసుకొంటోన్న ప్రతివారు చేయవలసినది. ఈ విషయమై కుల, మత, జాతి, వర్ణ, లింగ, వయో భేదములు లేక ప్రతి ఒక్కరూ ఈ గాయత్రి జపమునకు అర్హులేనని అనేకమంది సద్గురువులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ సమయంలో, 24 కోట్ల సంవత్సరాల తరవాత వచ్చినటువంటి ఈ అద్భుత విశేష పరిస్థితులలో అందరూ గాయత్రీ మంత్రజపము, సంధ్యావందనము చేసి తీరవలెనని సకల సమర్థ సద్గురువుల యొక్క ఆజ్ఞ అని గ్రహించవలసియున్నది.

చాలా దేశాల్లో యీ గాయత్రీ మంత్ర మహిమ బాగా తెల్సికొని అనేక పాఠశాలల్లో యీ గాయత్రీ మంత్రమును ప్రార్థనాంశముగా మార్చివేసినారు. మిగతా అన్ని కార్యాలయాల్లో యీ గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్ఛారణ చేస్తున్నారని మనం యిటీవల T.V లలో, పేపర్లలో చూసి యున్నాము. ఇంకా విదేశీయులలో అనేకులు యీ మంత్రోచ్ఛారణ ప్రభావం వల్ల తమతమ పరిశ్రమల్లో ఉత్పత్తి 20 నుంచి 80 శాతానికి పెరిగినట్లు తెలియచేసినారు. అమెరికాలోని అనేక ఫ్యాక్టరీలలో, అనేక ఇన్స్టిట్యూట్‌లలో యీ గాయత్రీ మంత్ర జపమును తప్పనిసరిగా చేయవలెనని నిబంధన కూడ జారీచేసినట్లు మనలో చాలామందికి తెలుసును. ఇదిలా వుండగా ఇక్కడ మనం మాత్రం గాయత్రీ మంత్రం అందరూ చేయవచ్చా? స్త్రీలు వినవచ్చా? అందరూ అనవచ్చా? వంటి అనేక అర్థరహిత సందేహాలతో నిరంతరం చాలా మున్ముందుకు

వెళ్ళిపోతున్నాము. కనుక యీ క్షణం నుంచి మన ఆలోచనల్లో మార్పు తెచ్చుకొంటూ గాయత్రీమాతకు మన శ్వాసను అప్పగించాలి! అసలు పుట్టిన ప్రతిజీవి ఆ హంస (శ్వాస)ను వినియోగించుకొంటూనే వున్నది. "గయాన్ త్రాయతి యితి గాయత్రీ" 'ప్రాణములను రక్షించునది గాయత్రి' అని. అలాంటి గాయత్రి అజపా జపము నిరంతరము మన కందరికీ శ్వాసరూపంలో జరుగుతూనే వున్నది. మనం యిన్నాళ్ళు గుర్తించలేదు. ఈ శ్వాసకు యింతటి శక్తివున్నదని తెల్సుకొనకపోవడం వల్ల యీ అజ్ఞానమైన జీవితం గడుపుకొంటూ వస్తున్నాము. యిక యీ క్షణం నుంచి దాని విలువనెరిగి ఆశ్వాసను, ఆ గాయత్రిని ప్రతిక్షణం స్మరించుకొంటూ వుందముగాక! ఈ శ్వాసలో యింతటి శక్తి ఉందని తెల్సుకున్నాము. మరి యింతటి శక్తివంతమైన శ్వాసకు సంబంధించిన సాధన చేసుకొనేందుకు గొప్పగొప్ప ఫలములు పొందుటకు మనం ఎక్కడికో ఏ హిమాలయాలకో, ఏ అరణ్యాలకో వెళ్ళిపోవల్సిన పనేలేదు. ఎక్కడ వున్నవాళ్ళు అక్కడనే వుంటూ, ఎలా వున్నవాళ్ళు అలానే వుంటూ, మనం చేసే పన్లు ఏవీ మానుకోకుండానే, అపన్నీ అలానే చేసుకొంటూ కూడ యీ అద్భుతసాధన సులువుగా చేసుకోవచ్చును. ఇది వదలి ఏ పుణ్యక్షేత్రాలకో, ఏ తీర్థయాత్రలకో పరిగెట్టడమంటే కేవలం మూర్ఖత్వమే కదా! ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండానే ఎవ్వరికీ ఫీజుగాని, దక్షణలు వంటివిగాని చెల్లించనవసరం లేకుండనే యీ సాధన చేసుకోవచ్చును. ఇన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చెందిన మనం ఆధునికులం అని చెప్పుకొనే మనం యీ గాలికి మాత్రం యింకా పన్ను (tax) చెల్లించవలసి రాకపోవడం నిజంగా మన అదృష్టమే. ఏ టాక్సు చెల్లించకుండానే ఎంత కావలిస్తే అంత గాలి శ్వాసతో పీల్చుకో వచ్చు! ఎప్పుడు కావలిస్తే అప్పుడు నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

ఈ శ్వాస సాధన చేయు సాధకుడు ఉదయం సాయంత్రాలలో సంధ్యావందనముతోపాటు గాయత్రీ మంత్రజపం కూడ చేస్తే త్వరిత

గతిన గాయత్రీశక్తి మనలో ప్రవేశించి యింకా త్వరగా మహాద్భుతాలు చేయిస్తుంది. సో అంటూ శ్వాస తీసుకోవడం హం అంటూ వదిలెయ్యడం. అద్భుతసాధన 'సో'లో 'ఓ' అనే శబ్దము "హం"లో 'మ్' అను శబ్దము అంతర్లీనంగా ఉన్నవి. ఈ రెండు కల్సి 'ఓం' అవుతుంది. ఓం అనగా 'అ ఉ మ'ల కలయికతో ఏర్పడ్డ బ్రహ్మ+విష్ణు+మహేశ్వర శక్తి అనగా గాయత్రీశక్తి. ఈ వివరణ మనకు తెలియకపోయినా దాని ప్రభావం ఖచ్చితంగా మనమీద వుండి తీరుతుంది అని ఋషుల యొక్క భరోసా.

ఇక మన శరీరంలో ఉన్న అశ్వనీదేవతల యొక్క ప్రభావము జంటజంటలుగా ఉన్న ప్రతిభాగముపైన ఉంటుంది. రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, రెండు ముక్కు రంధ్రములు, రెండు దంతపంక్తులు, రెండు చేతులు, రెండు కిడ్నీలు, రెండు చేతులకు రెండు బొటనవ్రేళ్ళు, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళు, రెండు మధ్యవ్రేళ్ళు, రెండు ఉంగరం వ్రేళ్ళు, రెండు చిటికిన వ్రేళ్ళు యిలా రెండు రెండుగ ప్రతీదీ వున్నది ఒక్క గుండెతప్ప. సూర్యుడు ఒక్కడే వున్నట్లు గుండె ఒక్కటే. అయినా జంటజంటలుగా ఉన్న ప్రతి అంగము, ప్రతి భాగముపైన అశ్వనీ దేవతల ప్రభావము ఉంటుంది రెండు ముక్కు రంధ్రముల గుండా ప్రవహిస్తోన్న యీ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు కూడ అశ్వనీదేవతల ఆధీనంలో జరుగుతున్నాయి. **అశ్వనీదేవతలతోనే యీ దేవతా విద్య మొత్తం మొదలవుతుంది.** ఈ అశ్వనీదేవతలను దేవతల యొక్క వైద్యులుగా పేర్కొంటారు. ఈ అశ్వనీదేవతల అనుగ్రహంతో సమస్త రోగములు ముఖ్యంగా యీ జంటజంటలుగా ఉన్న అవయవములన్నింటి బాధలు, వ్యాధులు, సమస్యలు నిర్మూలించుకోవచ్చు. సకల రోగ నివారణ పొందుటకు నిరంతరం ఆయురారోగ్యములతో మనుష్యులు మనుగడ సాగించుకోవడం కోసం ఋషులు మనకు అశ్వనీసూక్తము నందించిరి. 12 శ్లోకములతో విరాజిల్లుతోన్న యీ అత్యద్భుత స్తోత్రము

కాస్త నోటికి వచ్చాక 2 లేక 3 నిముషాలు పడుతుంది. మనం యిన్ని విషయములు శ్వాస గురించి, స్వరవిజ్ఞానము గురించి తెలిసికొన్న తర్వాత గ్రహించవల్సిన **ముఖ్యమైన విషయమేమంటే కేవలం యీ అశ్వనీసూక్త పారాయణ చేయటంవల్ల** మన శ్వాస మన ప్రమేయం **లేకుండానే నియంత్రించబడి అత్యద్భుత స్థాయిలో నడుస్తుందని తెల్సుకోవాలి!** ఇంక యీ అశ్వనీసూక్తమును సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయములందు సూర్యుడు ఎర్రగా ఆకాశములో వెలుగుతున్న సమయమందు పారాయణ చేసినచో మరిన్ని అద్భుతాలు రంగుల రూపమున, వెలుగుల రూపమున, శబ్దముల రూపమున ప్రత్యక్షముగ అగుపడును. కేవలం పారాయణ మాత్రముచే అత్యద్భుత ఫలితములను యిచ్చే యీ అశ్వనీసూక్తమును ప్రతి ఒక్క విద్యార్థీ, ప్రతి ఒక్క విద్యార్థినీ, ప్రతి ఒక్క వ్యాపారస్థుడూ, ప్రతి ఒక్క ఉద్యోగి, ప్రతి ఒక్క గృహిణీ తప్పక పారాయణ నేటినుంచే ప్రారంభింపవలెనని సకల సమస్త సద్గురువుల ఆజ్ఞగా గుర్తించాలి!

గురువులంతా మనకి కాస్త కష్టమనిపించినా కొన్ని విషయాలు తెలియజేయాల్సిన అవసరము. సమయము వచ్చాయని తెలువుతున్నారు వాటిని పరిశీలిస్తే, బూజుపట్టిన సాంప్రదాయాల సాలెగూళ్ళ వంటి అర్థంలేని ఆచారాలవంటి వాటిలోంచి బయటపడకపోతే ప్రమాదంలో చిక్కుకోవలసి వస్తుందనిపిస్తోంది. ఆవుపాలు తాగితే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది. భగవద్గీత చదివితే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది. బైబిల్ చదివితే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది అనేటటువంటి మూర్ఖపుటాలోచనలు మానుకొని భగవద్గీతలోని ఆవేదనను, సాయిచరిత్రలోని అంతర్యాస్ని, ఆవేదనను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం. ఉదయం విష్ణుసహస్రనామ క్యాసెట్ వింటాను. మధ్యాహ్నం శివసహస్రనామ క్యాసెట్ వింటాను. సాయంత్రం లక్ష్మీసహస్రనామ క్యాసెట్ వింటాను. ఈ మధ్య వ్యవధిలో బార్ కెళ్తాను. చీకటపడ్డాక గుడికెళ్తాను. గుళ్ళో వెనుకవైపు మిత్రులతో

పేకాట ఆడతాను. అక్కడ ఆటద్వారా వచ్చినపైకము వృధాగా వాటికని వీటికనీ ఖర్చుచేయకుండా ఆదివారము, ఆదివారము భజనలు చేయిస్తాను.

ఇదంతా ఆధ్యాత్మికత అనుకుంటూంటాం. అర్థం తెలియని కొన్ని సంస్కృతశ్లోకాల్ని వల్లెవేస్తూ వేదవిజ్ఞానం వంటబట్టినట్లున్నదని తనలో తాను మురిసిపోయే ప్రకాండ పండితులూ ఉన్నారు. యోగాసనాల పేరుతో శరీరాన్ని మడతపెట్టి - వంపులు తిప్పి ఆధ్యాత్మికత యిదే అనుకునే అమాయకులూ ఉన్నారు. సత్సంగాల పేరుతో వారం వారం ఒకరింట్లో సమావేశమై వాదోపవాదాలతో వారాలు వారాలు వెళ్ళదీసేవారూ లేకపోలేదు.

కేవలం మన పిల్లల పెళ్ళిళ్ళు చేయడం కోసము - మన పిల్లలకు ఉద్యోగాలు వేయించడం కోసము - మనకున్న కోర్టు వ్యవహారాలలో మనల్ని గెలిపించడంకోసము మాత్రమే యీ సద్గురువులంతా ఉన్నారని ప్రగాఢ విశ్వాసంతో భజనలు - హారతులు యిచ్చేవారు కొందరైతే, మరికొందరు తమ వాక్చాతుర్యంతో "నీవే కనుక గురువువైతే" "అసలు నేనే గనుక శిష్యుణ్ణైతే నాకు యీ పని చేసిపెట్టు - మా పిల్లకి యీ సంబంధం కుదిర్చిపెట్టు - మా పిల్లాడికి యీ సీటు వచ్చేట్లు చేయి" - అనే బెదిరింపు భక్తులూ తటస్థపడతారు. అప్పటికీ ఆ అమాయకపు సద్గురువు అతని పని చేయకపోయాడా.... మార్చేసెయ్ పార్టీ - మరో గురువు ఫొటో పెట్టెయ్..... మళ్ళీ మామూలే - భజనలు తీర్థప్రసాదాల వితరణ - హారతులు - ఆపై కోరికల జాబితా.

ఓ పిల్లడున్నాడనుకోండి వాడితో "నాయనా నువ్వు చాలా మంచివాడివి. అల్లరి చేయకుండా చక్కగా చదువుకుంటావు మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంటావు. మీ అమ్మానాన్నలు చెప్పినట్లు వింటావు" అంటూ పొగుడుతూ పొగుడుతూ మధ్యలో కాస్త యీ పని చేసిపెట్టు,

ఆ పని చేసిపెట్టు అనడుగుతుంటే వాడు వాస్తవానికి ఎలాంటివాడైనా మన పొగడ్తల ప్రభావానికి లోనై మనమడిగిన పనిని చేసిపెడతాడు. ఇలా అస్తమానం మనం వాడిని పొగుడుతూ యీ పని చేసిపెట్టు. ఆ పని చేసిపెట్టు అంటూ రకరాల పనులు చేయించుకుంటూండగా కొంతకాలానికి వాడికి తెలిసిపోతుంది 'నన్ను పొగిడి ఇలాగ వాడుకుంటున్నార'ని ఇక అప్పట్నించి మనం చెప్పిన పని చేయడం మానేస్తాడు. ఆపాటి తెలివితేటలు మన దేవతలకు లేవు అనుకోవడం మన తెలివితక్కువతనం. ఓవారం రోజుల ప్రోగ్రామ్ పెట్టుకొని, ముప్పూటలా స్తోత్ర పారాయణాలు చేస్తాం. ఈ 7 రోజుల పొగడ్తల తుఫానులో మన కోర్టుకేసు కొట్టేయించకపోతారా అని. మన యీ తెలివిగల ఆలోచన గురువులకో, దేవతలకో తెలీదనసుకోవడం మన అమాయకత్వమే గదా!

మనం షిర్డీసాయి చరిత్రలో ఓ విషయం చదువుతాం. పొలం గట్టున తలకింద తన చేతినే తలగడలాగ పెట్టుకొని ముడుచుకొని పడుకున్న ఓ సాధువును చూస్తూ కొందరు బాటసారులు "ఈయన యోగియట గదా! యోగికి తలగడా యెందుకుట?" అని పరిహాసంగా ఒకడంటే, రెండోవాడు "తలకింద తన చేతినే గదా పెట్టుకు పడుకున్నాడు? తలగడా అంటావేం"? అన్నాడు. అందుకు మొదటివాడు "అదేనయ్యా అదైనా ఎందుకుట? అతను యోగిగదా! యోగికి అదిమాత్రం ఎందుకు? మామూలుగా పడుకోవచ్చుగదా..............." ఇలా సాగుతుంటాయి మన ఆలోచనలు. మన భారతీయ యోగుల గురించి మనకున్న అవగాహన అది. తలకింద తన చేతినే పెట్టుకు పడుకున్నా సహించలేం. ఏకంగా భగవంతుణ్ణి కూడా అలాగే అనేయగలం. మళ్ళీ వాళ్ళనే అడుక్కుంటుంటాం డబ్బు కావాలి, అది కావాలి, ఇది కావాలి అని. కాని ఆయన మాత్రం సుఖంగా ఉండకూడదు. చినిగిపోయిన, శిథిలమైపోయిన బట్టలే వేసుకోవాలి. మాసినగడ్డంతో,

మురికి శరీరంతో దర్శనమిస్తూండాలి. అప్పుడు ఒప్పుకుంటాం. షిరిడిసాయి కరెక్ట్. ఆయనే సరైన సద్గురువు. సత్యసాయి కరెక్ట్ కాదు. ఆయన కాస్త ఖరీదైన దుస్తులు ధరించి, కాస్త శుభ్రంగా కనిపిస్తే ఏదోలా అయిపోతాం. అలాంటి సద్గురువులు A/C కార్లలో తిరుగుతూనో, A/C గదుల్లో ఉంటూనో కనిపిస్తే మన దృష్టిలో వాళ్ళు సరైన గురువులు కాదు. అంటే వాళ్ళు అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ, అడుక్కుతింటూ దివ్యమైన మహిమలు చూపిస్తూంటే తృప్తి. వారిని నమ్ముతాం. వారలా దిగులుగా కనబడుతూ అనారోగ్యంతో ఉంటుండాలి. మనల్ని మాత్రం సంపూర్ణ ఆయురారోగ్య అష్టైశ్వర్యాలతో, సుఖశాంతులతో యింకా ఏవైనా ఉంటే అలాంటి వాటన్నిటితో ఆనందంగా ఉండేట్టు మనల్ని దీవిస్తూండాలి. ఇది మన మానసిక దుష్టత్వం. అది పోవాలి మనకు. అది పోతేనే మనం చాలా ఎదిగినట్టు లెక్క.

గురువులంతా ఒక్కటే. అప్పుడే బళ్ళో చేరిన L.K.G. పిల్లాడికి పాఠం చెప్పేటందుకు ఒక్క గురువే చాలు. కాని అతను ఎదుగుతూ పై తరగతుల్లోకి వస్తోన్న కొద్దీ అనేకమంది గురువులు అవసరమవుతారు. వారందర్నీ అనుసరించాల్సిందే. తిరస్కరించకూడదు. ఆ గురువులంతా కలసి మనల్ని వారంతటి వారిగా తయారుచేస్తారు. వారంతా చెప్పే విధానాల్లో తేడాలున్నా, భాషల్లో తేడాలున్నా ఒకే లక్ష్యాన్ని చేర్చేందుకై వారంతా కృషిచేస్తున్నారని తెల్సుకోవాలి. 'లేదండి! మేము L.K.G. తరగతిలోనే వుంటాము' అని అనుకోనేట్టయితే అసలు పేచీలేదనుకోండి. 'లేదు! మనం ఆధ్యాత్మిక విద్య గురించి తెల్సుకోవాలి' అనుకొంటే మాత్రం అందరి గురువులను అనుసరించాల్సినవసరము వున్నది. రూపాలు వేరయినా వారంతా ఒకే లక్ష్యసాధనకోసం మన మధ్యకు వచ్చారు. వారి జీవితాల్ని పణంగాపెట్టి మనకెన్నో అమూల్య విషయాల్ని రహస్యాతిరహస్యాల్ని అందించారు అందిస్తూనే ఉన్నారు. మన అజ్ఞానవశమున వారంతా అందిస్తోన్న అమూల్య రత్నాలరాశిని

అందుకోకుండ, అనేక జన్మల అనంతరము మనకు పూర్వ పుణ్యము వలన లభించిన మానవదేహాన్ని అజ్ఞానముతో అలక్ష్యపరుస్తూ ఉన్నాము. ఇట్టి మన స్థితి చూచి ఋషితుల్యులు - గురువులు అందరూ ఆవేదనతో మిక్కిలి ఆత్రతతో తెలియపరుస్తున్నటువంటి యీ విషయాల్ని అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి! షిరిడిసాయి "నా దగ్గర కొండలకొద్దీ ఉన్న దాన్ని ఎవరూ అడగడంలేదు" అని మిక్కిలి వ్యథ చెందుతూ క్షయవ్యాధితో మరణించినా మనకి జాలి కలుగలేదు. అంతటి షిరిడీసాయే మరోరూపంతో పర్తిసాయిగా తిరిగి మన మధ్యకొచ్చారు. చివరికాయన గూడ తమ అనేక ప్రవచనాలలో చెప్పారు యిటీవల కూడా ఓసారి "నేనిద్దామనుకొన్నది ఎవరూ అడగడం లేదు. ఇన్నాళ్ళూ నేను పెద్దవాళ్ళు ఎవరైనా అడుగుతారేమో నని ఆశించాను. వారంతా నాకు నిరాశే మిగిల్చారు. కనుక యింక పిల్లలతోనే చెప్పుకుంటాను. వాళ్ళైనా నా భావాన్నర్థం చేసుకుంటారని ఆశ" అంటూ మిక్కిలి బాధతో ప్రకటించారు. అయినా మనలో యిసుమంత మార్పు కూడా కానరాలేదు.

ఆధ్యాత్మికతలో వస్తున్న విప్లవాత్మకమైన, సంచలనాత్మకమైన మార్పులను తెలునుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. సమయానికి తగ్గట్టు మన ప్రవర్తన మార్చుకోవాలి. అంతేగాని ఎండాకాలంలో రగ్గు కప్పుకుంటానంటే ఎట్లాగ? మూర్ఖత్వం కదా? కాబట్టి ఈ విపత్కర పరిస్థితులలో ఈనాడు మనం ఎప్పుడు ఏది ఉచితమో గ్రహించి మన యిచ్ఛను భగవంతుని యిచ్ఛతో ముడివేసుకొని ముందుకు కదలాలనీ, యిది 24 కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత వచ్చినటువంటి విశేషమైన సమయమనీ, ప్రతి ఒక్కరు యీ అత్యవసర పరిస్థితిని గుర్తించి, ద్వేషభావాలను వదలి, ప్రేమమయమైన భావాలతో నడుచుకొనడం అత్యంత ఆవశ్యకమనీ తెలియజేస్తున్నారు.

1998 జులై 4న సప్తఋషులు భూమిపై అవతరించారు. ఆ అద్భుతపర్వదినాన్ని 5000 సంవత్సరాలకు పూర్వమే భవిష్య పురాణములో స్పష్టంగానే చెప్పబడిఉంది. పై తేదీని నాష్టర్‌డామస్ వంటి భవిష్యద్రష్టలు తెలియజేస్తూ అలాంటి దివ్య పురుషులు అవతరించాక వారుండటం కోసం, సంచరించడం కోసం అనుకూల పరిస్థితుల్ని, అనువైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచవలసిన బాధ్యత యీనాటి మానవజాతికి ఉన్నదని కూడా తెలియజేశారు. యిన్ని అద్భుతాలతోపాటు మరో అద్భుతం ఏమంటే గడచిన శివరాత్రి (1999) సమయాన పృథ్వీమాత ఓ విశేషదీక్ష తీసుకున్నది. యుగయుగాలుగా కాలపురుషుని మహత్యమువల్ల ఆ మహాకాలుని పుణ్యప్రయోజనాల్ని సుసంపన్నం చేయడం కోసం అనాదికాలం నుండి యిప్పటి వరకు మనమెరిగిన మహాత్ములూ యింకా మనమెరుగని ప్రబుద్ధాత్మాలు మనుష్యశరీరాలు ధరించి ఉన్నారు. వారంతా ప్రస్తుతం సామాన్యంగా కనిపిస్తూనే మనమధ్య మసులుతున్నారు.

1857లో మొదలైన స్వాతంత్ర్య పోరాటం సుమారు 90 ఏళ్ళు సాగింది. ఆ పోరాటంలో సుభాష్‌చంద్రబోస్ వంటి వాళ్ళు పాల్గొన్నారు. కాని యిన్ని కోట్ల భారతీయులలో మిగిలినవారెవరూ పాల్గొనలేదు. అసలు అనేకమంది భారతీయులకు అసలు మనం విదేశీయుల ఆధీనంలో ఉన్నామనీ, మన దేశాన్ని ఆక్రమించారనీ, వారిని మనం తరిమికొట్టాలనీ, అందుకు మనం స్వాతంత్ర్యోద్యమం తీసుకురావాలనీ, ఆలోచనలు కూడా లేని వారనేకమంది ఉన్నారు. సరే ఎలాగో స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది వచ్చాక యిప్పుడు అందరం స్వతంత్రంగానే ఉన్నాం.

ఇటీవల సంభవించిన మరో అద్భుతం "శ్రీ జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీదేవి"యొక్క అవిర్భావము. సకల సమర్థసద్గురువులు మన మెరిగినవారు, మన మెరుగనివారు చేస్తున్నటువంటి చమత్కారాలకు

కారణభూతురాలే కాక, వారందరి వెనుక ఉండి నడిపించినటువంటి శక్తి. అంతేగాక జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడు కూడా తన జీవితకాలంలో ప్రదర్శించిన అనేక లీలలకు, చమత్కారాలకూ కారణభూతురాలీమె. అట్టి శ్రీ జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీదేవి, పృథ్వియే వాహనముగా గలిగినటువంటి శ్రీశ్రీశ్రీ జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీదేవి వాహనారూఢురాలై భూమిమీదకి అవతరించింది.

రాముడు పుట్టాడు. బుజ్జిబాలుడు, యింకా కళ్ళైనా తెరువలేదు. దుందుభులు మ్రోగాయి. ఆకాశాన ఆనందపు సంగీతం వెల్లివిరిసింది.

ఎందరికి తెలుసు ? ఆ రాముని పుట్టుక

ఎందరికి తెలుసు ? ఆ దుందుభులు మ్రోగిన విషయం

ఎందరికి తెలుసు ? ఆ ఆనందపు సంగీతం సంగతి.

మిగతా ప్రకృతంతా మామూలుగానే ఉంది. రాముడు పుట్టాడు కాని ప్రపంచానికెప్పుడు తెలిసింది? ఆ రాముడు రామరాజ్యస్థాపన చేశాక.

కృష్ణుడు పుట్టాడు. పసిబాలుడు. నల్లగా ఉన్నాడు. ముద్దుగా ఉన్నాడు. ఎందరికి తెలిసిందప్పుడు ? మహాభారతయుద్ధంలో తెలిసింది.

1926 నవంబరు 23వ తేదీ అర్ధరాత్రి. శ్రీ అరవిందులు తమ శిష్యబృందమును అత్యవసరముగా సమావేశపరచి 'అతి మానస చేతనత్వము-సూక్ష్మీకరణ చెందినట్టి మనసు అమరత్వమును సాధించిపెట్టు ప్రక్రియ భూమిమీద అవతరించింది' అని శ్రీ సత్యసాయి అవతరణ గురించి ప్రస్తావించారు. అరవిందుల ఈ అమృత వాక్కులను సరిగ్గా 24 మంది శిష్యుల బృందము శ్రద్ధతో, ఆనందపు జల్లులు అనుభూతి చెందుతూ వింటూండగా తెలుగుగడ్డపై పర్తిసాయి యొక్క ఆవిర్భావం జరిగిందని ఎందరికి తెలుసు?

చరాచర సకల జీవకోటిని నియమప్రకారం నడిపిస్తూ ప్రాణశక్తి నందిస్తోన్న అంతటి సూర్యభగవానుడు ఉదయిస్తోన్నప్పుడు కూడా మనం చప్పట్లు కొట్టడం లేదు. స్వాగతాలు పలకడం లేదు. అయినా అలాంటి మహాద్భుతాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఉంటాయి. 1999 ఆగష్టు 11 నాటి సూర్య గ్రహణ సమయాన నిశ్శబ్దంగా జరిగినట్టి ఓ అద్భుత రహస్యం ఎందరికి తెలుసు?

ఈ సందర్భంగా ఋషులంతా అశ్రునయనాలతో విలపిస్తూ తెలియజేస్తున్నారు. "నాయనలారా! ఈ విశేషకాలం యొక్క ప్రభావాన్ని గుర్తించండి! ఈ అవకాశం జారవిడుచుకుంటే పశ్చాత్తాప పడవలసి వస్తుంది. ఈ అరుదైన అపూర్వ విశేష కాలంలో గురువులకు సహకరించండి. భగవంతునికి సహాయం చేయండి."

రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రాసిన గీతాంజలిలోని రెండు వాక్యాలు గురుదేవులు గుర్తుచేస్తుంటారు.

– "ఆకాశంలో మిరుమిట్లుగొలుపుతూ ప్రచండంగా మండుతున్న మార్తాండుడు సాయంకాలానికి చల్లబడి మరింత మెత్తబడి అస్తమించబోతూ దిగులుగా చూస్తూ, దీనంగా అర్థిస్తున్నాడు.

"ఇంతసేపూ నేను సకల జీవకోటికి వెలుగునందించాను. ప్రాణం పోశాను. అలసిపోయాను. అస్తమించబోతున్నాను. ఇక యిప్పుడు నా తరువాత నా బాధ్యత ఎవరైనా తీసుకుంటారా" అని అడిగాట్ట. అందుకు అందరూ "అమ్మో నావల్ల కాదంటే నావల్ల కాదని తప్పుకొంటూన్నవేళ, సూర్యుని నిరాశకు గురిచేసినవేళ...

అయ్యో నేనస్తమించాల్సిన వేళ కమ్ముకొస్తూన్నదే, ఈ ప్రాణికోటి అంధకారమయంతో కుమిలిపోవలసిందేనా? అని చింతిస్తూ చీకటి కొండల్లోకి కూరుకుపోతున్నవేళ - ఓ చిరుకేక సూర్యుడి వరకూ చేరింది.

ఓ గాలితెర దాన్ని ఆయన వరకూ మోసి ఉంటుంది. అప్పటికే ఎర్రటి కొండలు దాటి నల్లటి గుయ్యారంలో కూరుకుపోతున్న సూర్యుడు నీరసంగా కళ్ళు చిట్లిస్తూ దృష్టి సారించాడు.

ఓ చిరుదీపపు కేక అది. అప్పటికే చాలావరకూ కొడిగట్టిందది. కళ్ళల్లో ప్రాణాలున్నట్లు కనబడ్డా మిక్కిలి ఆత్మవిశ్వాసం కంఠంలో ప్రతిధ్వనిస్తోంది. "భగవాన్ సూర్యదేవా! నిశ్చింతగా వెళ్ళిరండి. మీ బాధ్యత పూర్తిస్థాయిలో నేను తీసుకుంటాను. మీరావేదన చెందకండి. ఆశీర్వాదాన్నందించండి." అస్తమించబోతున్న ఆఖరిక్షణాల అంచు మీదున్న సూర్యుడికి కొండంత ధైర్యం వచ్చింది. ఆ నీరసపు ఆత్మ విశ్వాసపు కేక. ఆనందపు నిట్టూర్పులతో అఖండాశీర్వాదాన్నం దించాడు సూర్యభగవానుడు.

"జగద్గురువుకు మీరంతా ప్రమాణం చేశారు. ఆ విశేషకాలంలో మమ్మల్ని మీ పనిచేసేందుకు పుట్టించండి. అప్పుడు మమ్మల్ని వినియో గించుకోండని, తీరా యిక్కడకు వచ్చి ఆ విషయమే మర్చిపోయారు. కాస్త గుర్తుతెచ్చుకోండి. గురువుల పనులు చేయడానికి సన్నద్ధులు కండి. ఋషులయొక్క ప్రణాళికలో భాగంపంచుకోండి" అని గురుదేవులు గుర్తుచేస్తూ ఉంటే ఎంతో సంతోషం కలగాలి. మన అదృష్టానికి మనమే మురిసిపోవాలి! కాని ఏం చేస్తున్నాం మనం? ఈ కలి మాయ పూర్తిగా ఆవరించింది మనల్ని. అసలయినా వారికి మనమేం చేయగలం? అల్పులం అనుకోకుండా యిందాకటి చిరుదీపం సూర్యుడి పని తను తీసుకుంటానన్నది. మనమూ అలాగే రామునికి ఉడుతలాగా, కోతిలాగా సాయపడ్డానికి ప్రయత్నం చేయాలి. అప్పుడే మనం శిష్యులమనిపించుకుంటాం. అందుకే **గురువు లంటున్నారు మాకు భక్తులు వద్దు. శిష్యులు కావాలని.** చాలా అరుదుగా వచ్చేటటువంటి ఈ అవకాశం అప్పుడు ఉడతలకి, పక్షులకి, కోతులకి వచ్చింది. మన భాగ్యవశాన యిప్పుడు మనకొచ్చింది.

ఓ సందర్భంలో గురుదేవులన్నారు. కొత్తగా లెక్చరర్‌గా చేరి నప్పుడు రిఫ్రెషింగ్ కోర్సులని జరిగితే హాజరయ్యారు. అప్పుడు కలకత్తా నుండి ఓ ప్రత్యేక ఆఫీసరు నియమింపబడ్డాడు. మొట్టమొదటిరోజు మామూలు విషయాలు మాట్లాడుకుంటూ నీకేది యిష్టం. నీకేదిష్టం అని పేరుపేరునా అడిగాడుట ఆ ఆఫీసరు. అందరూ చెప్పారు. తరువాత వాళ్ళంతా కలిసి ఆయన్నడిగారుట. "యిప్పటివరకూ మమ్మల్ని అడిగారు సరే ! అసలు మీకేమిష్టమని? "అందుకాయన సమాధానం చెప్తూ 'ఈత' అంటే నాకు చెప్పలేనంత యిష్టం' అన్నాట్ట. దాంతో వీళ్ళంతా మిక్కిలి ఆనందభరితులయి 'అలాగాండి! అయితే యిప్పటికి మీరు చాలా ఈతల పోటీల్లో పాల్గొనుంటారుగదా! చాలా బహుమతులు గెల్చుకొనుంటారు కూడా!" అన్నార్ట. అందుకాయన "యింకా లేదయ్యా, యింకా నేను ఈతకొట్టడం మొదలుపెట్టలేదు. మొట్టమొదట 'ఈతకొట్టడం ఎలా?' అనే విషయం మీద పూర్తిస్థాయి విశేషాలు. 'ఈత' అనే అంశంమీద కూలంకుషంగా జరిగిన అనేక మంది చర్చలు. అనుభవాలతో కూర్చిన మహాగ్రంథాలు. అట్టి గ్రంథాల వివరణ. ఆ వివరణలకు సంబంధించిన సవరణలు, అనేకమంది అనుభవజ్ఞుల అనుభవసారాన్ని పిండి దాంతో అచ్చువేసిన పుస్తకాల సేకరణ - ఆ పనిలో ఉన్నానయ్యా! అవన్నీ దర్యాప్తు చేసిన తరువాత ఈమధ్య మరో గ్రంథం...." అని ఆయన యింకేదో చెప్పబోతుంటే వీరంతా ఓ నిర్ణయానికొచ్చారు. ఇతనికి ఈత రాదని. వారికి వెంటనే ఇంకో విషయం రూఢిఅయింది. యితనికి జీవితంలో ఈత రాదని.

ఇలాంటి ఓ సందర్భం గురించి పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ E K గారు చెపుతూ వారి దగ్గరకు ఒకతను వచ్చి తనకు గోపాలమంత్రం అంటే మిక్కిలి యిష్టము. ఆ మంత్రాన్ని ఉపదేశించడన్నాడట. అలా అడిగినందుకు మిక్కిలి సంతోషపడుతూ E K గారు ఓరోజున మంచి ముహూర్తాన పంచాక్షరి గోపాలమంత్రాన్నందించారుట. అంతవరకు

బాగానేవుంది. నాటినుంచి ఆ మంత్రాన్ని స్వీకరించిన మహాశయుడు అనేక మహద్గ్రంథాల్ని వివిధ గ్రంథాలయాల నుంచి చచ్చీచెడీ మోసు కొనివచ్చి చదవటం ప్రారంభించాడు. ఓరోజు ఓ పుస్తకం తీసుకొచ్చి గురువుగారితో ఏకంగా చర్చకు దిగాడు. E K గారు అవాక్కయ్యారు. దాంతో మరింత రెచ్చిపోయి గోపాలమంత్రం గురించి దాని విశిష్టత - ప్రాధాన్యత గురించి ఉపనిషత్తుల్లో - ఇతిహాసాల్లో ప్రస్తావించబడిన అనేక అంశాలగురించి ఏకధాటిగా, కూలంకుషంగా చర్చించి. అలసి యింటికి వెళ్ళాడుట. ఇంటికి పోతూపోతూ మధ్యదారిలో ఓ గ్రంథాలయం నుంచి 'గోపాలతాకిడి మంత్రం' అనే ఓ బృహద్గ్రంథాన్ని యింటికి తీసుకెళ్ళాట్ట. ఆ విషయాన్ని కొన్నాళ్ళ తర్వాత రోడ్డుమీద కనబడ్డ గురుదేవులతో ప్రస్తావించాడట. దాంతో గురుదేవులకు జాలేసిందేమో "ఎందుకయ్యా యీ గందరగోళమంతా! హాయిగా నే నిచ్చిన మంత్రాన్ని జపించివుంటే యీపాటికామంత్రం నీకు సిద్ధించి ఉండేది కదా! యిక నుంచైనా ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండ మంత్ర జపం చేసుకోమన్నారు. మరి కొన్నాళ్ళకతను ఏ మీటింగులోనో గురుదేవులకు తటస్థపడ్డాడట. అప్పుడు "ఏమయ్యా మంత్రజపం చేస్తున్నావా?" అంటే "లేదండీ. యింకా లేదు సార్! మొన్నీమధ్య కఠోపనిషత్‌లో యీ మంత్రం గురించి ప్రస్తావించబడి వుంటే అది చదివాను. దాంతో ఆ గ్రంథాన్ని పూర్తిగ చదివాక మొదలుపెడదామని అనుకొంటున్నాసార్!" అన్నాడట. అందుకు గురువుగారు విసిగిపోయి "సరే చదువు. దానికి సంబంధించిన వివరాలన్నీ సమూలంగా చదివిన తర్వాత ఆలోచించులే" అన్నారట.

దీని అంతర్యమేమంటే మనకు అనేక విషయాలు తెలియాల్సిన అవసరం లేదు. తెలిసిన ఒకే ఒక విషయాన్ని ఆచరణలోపెట్టేస్తే అనేక విషయాలు వాటంతటవే తెలుస్తాయి. అని తెలియజేస్తూ గురుదేవులు "**ఏది తెలుసుకుంటే అన్నీ తెలుస్తాయో**" ఆ విద్య గురించి మనకు తెలియజేశారు. బయట ఏదైతే ఉన్నదో నీలో కూడా అదే ఉన్నది.

'అణోరణీయాం మహతో మహీయాన్'

AS ABOVE SO BELOW

ఎక్కడికీ పరుగెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక్క శ్వాస మహావిజ్ఞాన్ ద్వారా కేవలం మన ఉచ్ఛ్వాస. నిశ్వాసలను గమనించడం ద్వారా సామాన్య మానవుడు మహామానవుడు కాగలడు. అనేక దివ్యశక్తులను. అనేక అమూల్య రత్నాలను అందించేది యీ మానవదేహము. దీని విలువ మనకు తెలియకపోవడం వల్ల అయాచితంగా లభ్యమైన యీ మానవ దేహము. 84 లక్షల జన్మల తర్వాత లభ్యమయిన యీ మానవ జీవితమును వృధాపరచుకొనరాదు వివేకవంతులముగా దీనిని సద్వినియోగ పరచుకొనవలయును.

తోతాపురి సమకాలీకుడైన నంగాబాబా దగ్గరకు కొందరువెళ్ళి 'తమరు చూపిన త్యాగమయ జీవితానికి తమకు సన్మానము చేసి ఓ బిరుదును ప్రదానము చేయాలని అనుకొంటున్నాము. తమరు యీ సన్మాన కార్యక్రమమునకు సమ్మతించవలసినది'ని అడిగారట. అందుకు ఆయన చిరునవ్వుతో "బిరుదు నాకు కాదు నాయనలారా యివ్వవలసినది. మీకు యివ్వాలి! త్యాగమయ బుద్ధి మీది. కేవలం తుచ్ఛమయిన అల్పమైన కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం త్యాగబుద్ధితో అద్భుతమైనట్టి యీ అమూల్య మానవ దేహాన్ని నిర్లక్ష్యపరుస్తూ. దేవతలు కూడ పొందాలని ఆరాటపడే యీ దివ్యమైన జీవితాన్ని త్యాగం చేయడం అసలైన త్యాగమనిపించుకొంటుంది. దానిముందు నేను చేసిన త్యాగమెంతటిది? కనుక నాకు కాదు బిరుదు మీకు యివ్వాలి నాయనలారా!" అని అన్నారట.

కేవలం శ్వాసను ఆధారం చేసుకొని శరీరగతమైనట్టి మహా రత్నాలను వెలికితీయువచ్చునని తెలియ చేయబడుతోంది. నిశ్శబ్దముగా ఉంటేనే యీ శ్వాసనుపయోగించుకోగలము. మౌనంగా ఉంటేనే ఆ శ్వాసను గమనించుకోగలము.

ఓ పిల్లాడు ఉన్నాడనుకోండి నడక వచ్చిన కొత్తల్లో వాడు అటు ఇటు తిరుగుతూంటాడు. స్థిరంగా కూర్చోడు. వాడు ఏ పరిస్థితుల్లో ఉన్నాడో, ఏ వాతావరణంలో ఉన్నాడో తెల్సుకోలేడు. రద్దీగా ఉన్న రోడ్డుపైన. ప్రమాదకర గోతులు. నీటి గుంటలున్నచోట్ల కూడా క్షణం కూడ కూర్చోకుండ అలా నడుస్తూంటాడు కదా! అలాగే జంతుస్థాయి నుంచి వచ్చిన మానవుడు క్రొత్తగా వచ్చిన మాటల్ని మాట్లాడుతూ అదే పనిగా లబలబా....... లొడలొడా వాగుతూనే ఉంటాడు. ఆపడు. ఎందుకని? ఇప్పుడేగా మాట్లాడ్డం చేతనయింది. ఇంతకు ముందు జన్మలలో వాడికి వాక్కు లేదు. నోరులేని జీవిగా ఉన్న వీడు క్రొత్తగ వచ్చిన నోటితో రకరకాల విషయాలు మాట్లాడేస్తూంటాడు. అబద్ధాలు -నిజాలు తేడాల్లేవు. ఇన్నాళ్ళులేని ఆ వాక్శక్తి, భావప్రకటనశక్తి యిప్పుడు యివ్వబడేసరికల్లా యిదిగో యిలా మాట్లాడేసుకొంటుంటాం. ఎదుటి వారు వింటున్నా, వినకపోయినా ఆపం మనం. అనేకమంది గురువులు "మౌనం పాటించండని. నిశ్శబ్దంగా ఉండమని ఎదుటివారికి మీ భావనలు వ్యక్తీకరించడం కోసమే మాట్లాడండి. మిగతావేళల్లో పూర్తి మౌనాన్ని పాటించండి" అని ఎందరు చెప్పినా వినలేదు. అట్టి మౌన ప్రియులే మునులు. మౌనంగా ఉండేవారు మాత్రమే దైవీశక్తులతో సంబంధం పెట్టుకోగలుగుతారు. సరస వతి - సరస్వతి - బ్రహ్మ యొక్క భార్య జ్ఞానప్రదాయిని. చక్కటి ప్రియభాషణము - ఎదుటి వారిని నొప్పించని విధంగా మధురభాషణము నేర్చుకోవాలి. అదీ సరస్వతీ స్థితి.

ఏ శూలమో. కత్తో, తీసుకొని పొడిచి రక్తము కళ్ళజూడటం వంటిది మాత్రమే హింస అనుకుంటాం కాని. అయాచితంగా లభ్యమైన వాక్కు ద్వారా ఎదుటివారి మనస్సును తూట్లు పెట్టేలా మాట్లాడ్డం అసలైన హింస. అలాంటి హింసాత్మక ప్రవర్తన. ప్రేమ రాహిత్యము. ఎదుటివారితో ప్రేమగా మాట్లాడలేకపోవడం వల్ల మనలో

చాలామంది ఎన్నో గొప్పగొప్ప సాధనలూ అవీ చేస్తూన్నప్పటికీ ఆశించినంత ఫలితాలు రావడంలేదు. మన సాధనల్లో ఉన్న లోటు అది. దాన్ని సరిచేసుకోకుండ ప్రేమరాహిత్యముతో వాక్కును వృథాగా వుపయోగించుకొంటూ ఎన్ని ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలను విన్నా. ఎన్ని సిద్ధక్షేత్రాల్ని మనం దర్శించినా. ఎంతగొప్ప సాధనలు చేస్తున్నా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు.

మా చిన్నతనంలో గుంటూరు అరండల్‌పేటలోని రాఘవేంద్ర విద్యాలయములో 'నిశ్శబ్దం' పీరియడు ఉండేది. చాలా గొప్పగ, క్రమం తప్పకుండ ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆ 'నిశ్శబ్దం' క్లాసుని దాదాపు ఓ పీరియడు మొత్తము చక్కగ జరిగేలా చూసేవారు. మౌనము యొక్క విలువ గ్రహించిన మహనీయులు - యీ అమూల్యతను విద్యార్థి దశ నుంచే తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైనా ఉంది.

కనుక మనం నిరంతరం మౌనంగాఉంటేనే మన ప్రమేయం లేకుండానే మన నాశికారంధ్రాల ద్వారా ప్రతిక్షణమూ జరుగుతోన్న వాయు ప్రవాహాన్ని గమనిస్తుండగలం. ప్రయత్నపూర్వకముగా నిరంతరము మనం చేస్తోన్న యీ కొద్దిపాటిసాధనే మనచేత మహాద్భుతాలను చేయించగలదు.

ఈ విషయమై "పెనుమత్స మహాయోగిని" "నాయనలారా! నాభివద్ద మీదృష్టి ఉంచండి! అలా వుంచి మీ శ్వాసను గమనించు కోండి! చాలా ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు చవిచూస్తారు" అని చెపుతూ ఉదాహరణగా ఓ పాము పుట్టదగ్గర నిలబడి ఉన్న మనిషిని గమ నించిన పాము పుట్టలోంచి బయటకు రాబోతూ ఆ ప్రయత్నాన్ని తాత్కాలికంగా విరమించుకొని తిరిగి లోనిక వెళ్ళిపోతుంది. కొద్ది సేపయ్యాక పుట్టలోంచి కొద్దిగా తలెత్తి తనను గమనిస్తోన్నవాడు యింకా అలానే ఉన్నాడని తెలుసుకొని లోపలికెళ్ళిపోతుంది. చివరకు తనను

గమనిస్తోన్నంతసేపు బయటకు వచ్చే ప్రయత్నం చేయదు. అలా గమనించడం మనం ఆపాక మామూలుగానే బయటికెళ్ళిపోతుంది. అలాగే మన శ్వాసను కూడా గమనిస్తూండటంవల్ల కొద్దిరోజులకే అనేక అనుభూతులు కలుగుతాయి. కొన్నాళ్ళకు మనకు శ్వాస తీసుకో వలసిన అవసరం రాదు. గురుదేవులందించిన అద్భుత రహస్య సూత్రము - శ్వాసయే మనసు మనసే శ్వాస - అనుదాని ననుసరించి అటు యిటూ పరుగెడుతూ నిరంతరము కోతి వలె చలించుచుండు మనసు ఈ శ్వాస గమనించడం వల్ల ఒక చోట ఆగిపోవును. తరువాత మెల్లమెల్లగా మనసు స్థిరపడగలదు. రామాయణమునందు వాల్మీకి చెప్పదలచినది అంతర్లీనముగా ఈ శ్వాస విజ్ఞానమే. ఈ మనసు గురించే, మన చిత్తము గురించే. దానిని పారాయణగా, పురాణ కాలక్షేపముగా చదువుకొనుటవల్ల వాల్మీకి మహర్షి మనకందించ దలచినది మనమందుకోలేదేమోననిపిస్తుంది. హనుమంతుడు వాయుపుత్రుడు. అతని శక్తి అతనికే తెలీదు. అలాగే మన మనసుకు దాని శక్తి తెలీదు. "హనుమా నీవు సామాన్యుడవు కావు" అని అతని ప్రతిభను గుర్తించినవారు వేరొకరు చెప్పాలి. అప్పుడు అసంభవాలను సంభవాలుగా మార్చు అద్భుతాలు చేయగలుగుతాడు. అలాగే మనస్సు కూడా జన్మజన్మలనుంచి మనల్ని అంటిపెట్టుకొని రకరకాల విషయాల్ని అనేకరకాల విశేషాల్ని పోగుచేసుకొని చెత్తకుండీలా, కుప్పతొట్టిలా తయారయింది. ఈ మనసు పరిపరివిధాల పరుగెత్తుట వల్లనే, పలు విషయాలు పూసుకోవడం వల్లనే ఈ అనారోగ్యాలు, ఈ బాధలు, కష్టాలు. దాన్ని నియంత్రించుట ద్వారా మహాద్భుతాలను మామూలు మానవుడే చేయగలుగుతాడు.

మనసులోని మాలిన్యాలను తీసివేసి దాన్ని గురుపాదుకల చెంత ఉంచగలిగిన చాలును. బాహ్య ఇంద్రియములను ప్రయోగించ కుండా అంతఃకరణములను అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము,

అహంకారములను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికోన్నతి సాధించగలము. అందుకు ఋషులనేక మంత్రములను, స్తోత్రము లను అందించారు. మంత్ర శబ్దములను పుట్టించు అక్షరముల కూర్పు ఋషులయొక్క ప్రజ్ఞకు నిదర్శనములు. ప్రతిభకు తార్కాణములు. ఆ మంత్రజపం, స్తోత్రపఠనముల ద్వారా యిటు భౌతికమైన, అటు ఆధ్యాత్మికమైన అవసరాలు రెండూ తీరుతాయి. అటువంటి దివ్యమైన మంత్రశబ్దములను కూడా మనము శ్వాస లేకపోతే ఉచ్చరించలేము. అందుకే శ్వాసను ప్రప్రథమ మంత్రమన్నారు. అట్టి శ్వాసయే విద్యుత్తు. ప్రతివారిలో ఈ శ్వాస నిరంతరము జరుగుతుండడం వల్ల శరీరములో విద్యుత్ ప్రసారము జరుగుతున్నదని సైంటిస్టులు పేర్కొంటూ అట్టి విద్యుత్తు ప్రతి మనిషిలోను 1.5 ఓల్టులుగా నిర్ధారించారు. శాస్త్రవేత్తలు ఏకకంఠముతో యింకా చెబుతున్నదేమంటే శరీరంలోని అట్టి విద్యుత్ స్పార్క్‌ల వల్లనే మానవ మెదడు (బుర్ర) పనిచేయ గలుగుతోం దంటున్నారు. 'యూరాన్స్' అనే నాడీ సముచ్ఛయము మన శరీరంలో ఉండటం వల్ల మనకు భావనలు కలుగుతున్నాయి. మనం తీసు కుంటున్న శ్వాస ద్వారా విద్యుత్ స్పార్క్‌లు (స్ఫులింగములు) అనేక విధాల సంకల్పశక్తి నిస్తున్నాయి. **మన సంకల్పాలు నెరవేరకపోవడానికి కారణం మనం శ్వాసను సరిగా తీసుకోలేకపోవడమే.** శ్వాస ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతున్న విద్యుత్తు మన సంకల్పాలకు, భావనలకు కారణమైనపుడు ఆ విద్యుత్తు మన శ్వాస ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతున్నప్పుడు ఆ శ్వాసను మన శరీరంలో సరిచేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే మన శ్వాసను లోతుగా తీసుకుంటామో అప్పుడు అది మొత్తం సర్క్యూట్‌ని పూర్తిచేస్తుంది. మన యిళ్ళల్లో వాడే భౌతికమైన కరెంట్ ఎలా అయితే అందరిళ్ళలోంచి తిరిగి తిరిగి మళ్ళీ ఎక్కడ్నుంచి ఉత్పత్తి అవుతోందో ఆచోటికి వెళుతోందో, అలాగే ఈ శ్వాసకూడా. మధ్యలో ఎక్కడైనా ఆగిపోతే సర్క్యూట్ బ్రేక్ అయిందంటారు. వెంట్రుకవాసి బ్రేకయినా మొత్తం ఆగిపోతుంది.

కరెంట్‌రాదు. ఇక్కడ మనం ఓ విషయం తెలుసుకోవాలి. బయట మనం యిళ్ళలో వాడే కరెంట్, మన శరీరంలో ప్రవహించే విద్యుత్తు రెండూ ఒకటే. దానికి దీనికి తేడా ఏమీ లేదు. ఆ విద్యుత్తుకు, మన శ్వాసకు తేడా ఏమీ లేదు. అట్టి శ్వాసను మనం లోతుగా తీసుకోవడం వలన మనలో ఉన్న అతి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన 72,000 నాడుల్లో ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా ప్రవహించగలుగుతుంది. కాబట్టి మనము ఏ పని చేసుకుంటున్నప్పటికీ, ఎలా ఉన్నప్పటికీ ఈ శ్వాసను గమనించుకుంటూ లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోవటంకోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుండాలి. ఏ క్షణమూ మరువకూడదు. మనము ఏపని చేస్తున్నప్పటికీ, ఏ సాధన చేస్తున్నప్పటికీ, ఏ వ్రతమో, పూజో, యజ్ఞమో అది ఏదైనా సరే. రెండు రహస్యములైనట్టి విషయాల్ని నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి.

1. ఆ పనియందు యిష్టత. 2. ఆ పనియందు బాధ్యత

అన్ని విజయాలకు మూలసూత్రములివే. ప్రతి చిన్న పనిని పూర్తి యిష్టతతో, పూర్తి బాధ్యతతో చేయాలి.

గనుల్లో పనిచేసే కార్మికులు తరచుగా చాలా ప్రాణాపాయ స్థితుల్లో పనిచేయవలసి వస్తుంటుంది. ఉన్నట్టుండి కొన్ని విష వాయువుల ప్రభావానికి వారు తీవ్రంగా గురికావలసి వస్తుంటుంది. వారలాంటి ప్రమాదాలకు గురవకుండా 'థామస్‌డేవీ' అను ఓ అద్భుత సైంటిస్ట్ 'డేవీ సేఫ్టీ ల్యాంప్' అనుదాన్ని కనుగొని గనుల్లోని కార్మికులకు ఎంతో మేలుచేసిన వారయ్యారు. అట్టి థామస్ డేవీ చిన్నతనంలో కటిక పేదరికంతో అలమటిస్తుండేవారు. అతనికి గొప్ప సైంటిస్ట్ అవ్వాల నుండేది డేవీ తల్లి అతన్నెలాగైనాసరే శాస్త్రజ్ఞుణ్ణి చెయ్యాలని అనేక రకాలుగా ప్రయత్నించింది. దరిద్రావస్థలో ఉన్న ఆవిడ ప్రయత్నాలేవీ ఫలించక చివరికి ఎవరైనా గొప్ప సైంటిస్ట్ దగ్గర డేవీని పనివాడుగా కుదిరిస్తే అక్కడే ఉండి పనిచేసుకుంటూ తానూ ఒక సైంటిస్ట్‌గా

ఏనాటికైనా రూపొందగలడని భావించి అనేకమంది సైంటిస్ట్‌లను సంప్రదించింది. తన పిల్లవాడిని వారి దగ్గర ఏదో ఒక పనికి కుదుర్చుకోండని ప్రాధేయపడింది. కాని ప్రతివారూ మాకవసరం లేదంటే మాకవసరం లేదని నిరాశపరచారు. చిట్టచివరికి ఓ ప్రఖ్యాత సైంటిస్ట్ డేవీని పనిలోకి పంపమనీ, అతని పనితీరు చూసి అందుకు సరిపోతే తప్పకుండా అతనిని తనంతవాణ్ణిగా చేస్తానన్నాడు. మొట్టమొదటిరోజు డేవీకి యింటిని శుభ్రపరచే పని ఒప్పగించబడింది. తన కొసగిన పనిని పూర్తి తన్మయత్వంతో చేయసాగాడు. నిర్ణీత సమయానికి పూర్తి చేసిన డేవీయొక్క పనితీరును చూసి యజమాని ముగ్ధుడైనాడు. సైంటిస్ట్ యింటిలోని ప్రతిఒక్క వస్తువూ అద్భుతమైన రీతిలో సర్దబడి ఉండటాన్ని, అంతేగాక ఏ ఒక్క వస్తువుపైనా ఒక్క ధూళికణము కూడా లేకుండా ఉండటం చూసి శాస్త్రజ్ఞుడు డేవీ తల్లితో "యితనిని నేటినుంచి నాకప్పగించు. ఈ పిల్లవాడిని నాకన్నా మించిన గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడుగా తయారుచేయడం కోసం నా పూర్తి సహాయ, సహకారాలు అందిస్తాను" అని చెబుతూ "నిజానికి తనకి పనియందు యిష్టత, బాధ్యత సంపూర్ణంగా ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. కనుక నేను కాకపోయినా మరొకరెవరైనా సరే ఈ బాలుని జీవిత విజయోత్సాహాలకు సహకరించకపోరు. కనుక ఈ రెండు లక్షణములే అతనిని లక్ష్యాన్ని చేరుస్తాయి. ఇక నీవు నిశ్చింతగా వెళ్ళరావచ్చు." అని అతని తల్లితో అన్నాడుట.

అలాగే మనము శ్వాస గమనించడం పట్ల పూర్తి యిష్టత చూపించాలి. మనపిల్లలకు, మనసాటివారికి జీవితాల్ని అమృత ప్రాయంగా తీర్చిదిద్దేటటువంటి ఈ రహస్యమయ విశేషాల్ని తెలియజేసే పూర్తి బాధ్యత మనం తీసుకోవాలి.

ఎక్కడో అందరాని ఆకాశపుటంచుల్లోనో, అంతరిక్షపు కొసల్లోనో ఉన్న దేవతాశక్తులకోసం ప్రయత్నించడం కాదు ఆధ్యాత్మికత.

అనంతశక్తుల భాండాగారం మన శరీరమే. శ్వాసరూపంలో మనలో ప్రవహిస్తున్న విద్యుత్తే మనల్ని మన ప్రయత్నాన్ననుసరించి సర్వజ్ఞుడు. సర్వవ్యాపకుడు. సర్వసమర్ధుడు ఐన ఆ సద్గురువుకు శిష్యునిగా మార్చగలదు. అంతేగాదు 33 కోట్ల దేవతలను శాసించే శక్తిమంతులుగా కూడా మార్చగలదు.

ఈ సందర్భంగా గురువులంతా ఆవేదనతో తెలియజేస్తున్న విషయం "మాకు భక్తులుగాదయ్యా శిష్యులు కావాలయ్యా" అంటూ యీ విశేషమైన కాలంలో శిష్యవర్గం కోసం తాపత్రయపడుతున్నారు అర్రులు చాస్తున్నారు. పాత్రత ఉన్నవారిని ఆతృతతో తమతమ అభయ హస్తాలతో అక్కున చేర్చుకుంటున్నారు. ఏ కొద్దిపాటి పాత్రత మనం కనబరచినా మన జీవితాల్ని పూర్తిస్థాయిలో ఆనందమయ పరిధిలోకి లాగివేయడానికి ఉవ్విళ్ళూరుతున్నారు. ఇక మనదే ఆలస్యం.

దయామయులైన సకల సమర్థ సద్గురువులు మనం పాత్రత పెంచుకోవడానికందించిన అద్భుతసాధనే నిరంతరం శ్వాసను గమనించడం. అతి క్లిష్టమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనలు వారు పూర్తిచేశారు. అత్యంత సరళమైన, సులభాతి సులభమైన, మరింత తేలికైన సాధనలు మనచేత చేయిస్తూ వారంతటివారిగా తయారుచేయాలని తహతహ లాడుతున్నట్టి వారు దయామయులుగాక మరేమవుతారు?

కరుణామయులు, అమృత హృదయులు ఐన పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు తమ ఆత్మ కథలో తమ పూర్వజన్మలలో తను తీసుకున్న ముఖ్యమైన అవతారా లలో కబీర్‌దాస్ ఒకరు. కబీర్‌దాస్‌గా ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చి హిందూ. ముస్లిములను ఏకము చేయుటకై ఎంతో కృషిచేశారు. ముస్లిం మత ములో జన్మించి హిందూధర్మ బోధలు చేస్తున్నందుకు సాటి ముస్లి ములే ఆనాడాయనను అనేక కష్టనష్టాలకు గురిచేశారు. మహమ్మ

దీయుడుగా పుట్టిన అతను మనకు బోధించేదేమిటి? అని హిందూ పండితులు. పండితప్రకాండులు, ప్రకాండ పండితులు - వీరంతా ఆయన బోధలు అలక్ష్యపరుస్తూ, ఆ మహాత్ముని ఆవేదనను అర్థము చేసికోలేకపోయారు. చివరకు ఆయన శరీరత్యాగం చేయబోతూ కూడా హిందూ ముస్లిముల నేకంచేయుటకై "మానవులంతా ఒక్కటే - మత ములు మనుష్యులను వేరుచేయలేవు" అనే ఘోషను కూడా వారు వినిపించుకోలేదు. ఆయన భావనలోని ఆవేదనను ఏమాత్రము పంచుకోలేకపోయారు. చివరకు ఆయన శవమును ఖననము చేయవలెనని ముస్లిములు - కాదు దహనము చేయవలెనని హిందువులు వాదోపవాదములు. పంతములు. గందరగోళముల మధ్య శరీరాన్ని వదలి వేయవలసి వచ్చింది. ఆ పరిస్థితులలో మేధావుల మని చెప్పుకునే కొందరు పెద్దమనుష్యులు ఆ మహానుభావుని శరీరమును రెండు సమాన భాగములుగా చీల్చవలెననీ. అందొక భాగము ముస్లిములు. రెండవ భాగము హిందువులు పంచుకొని వారివారి మతాచారములననుసరించి ఖననము - దహనము చేయవలెనని తీర్మానించిరి. ఆ తీర్మానము అక్కడివారికి ఎంతో సబబుగా తోచినది. శరీరమును చీల్చుటయే సరియైన దనిపించినది. హిందువులొక ప్రక్కన. ముస్లిములు మరొక ప్రక్కన రెండు వర్గములుగా చీలి ఆపై ఆ మహాత్ముని శరీరమును కూడా రెండుగా చీల్చుటకు సిద్ధపడి. శవముపైన కప్పబడిన వస్త్రమును తొలగించిరి. ఆశ్చర్యం!! అచ్చట శవమునకు బదులు పరిమళభరితమైన పూవులు దర్శన మిచ్చాయి. అక్కడివారికి మిక్కిలి ఆశ్చర్యం కలిగింది. ఐనా వెన్వెంటనే తేరుకొని మహమ్మదీయులు సగము పూలను తీసుకొని ఖననము చేసిరి. హిందువులు మిగిలిన సగభాగము పూలను తీసుకొని కాల్చి బూడిద చేసినారు. ఇదంతయూ పూజ్యగురుదేవులు శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు ఆవేదనగా తెలియజేసుకుంటున్న వారి స్వవిషయ

ములు. తన గడచిన ఓ విశేషజన్మయందు తనకు తన భక్తులు చూపించిన మూర్ఖపు భక్తి.

తరువాత జన్మయందు సమర్థ రామదాసుగా అవతరించారు. అనేకమంది శిష్యరత్నాలను తయారుచేశారు. వారిలో ఛత్రపతి శివాజీ ఒకరు. అతనిచేత అద్భుత కార్యములను చేయించారు.

అటు తరువాత శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసగా జన్మతీసుకొని శారదామాత సహకారముతో ఎన్నో, ఎన్నెన్నో అద్భుతాలనుజేసి ఎంతో మంది శిష్యకోటిని తీర్చిదిద్ది, వారిలో వివేకానందవంటి మహనీయు డొక్కడిని భారతీయుల కప్పగించారు.

ఈసారి శ్రీరామశర్మగా అవతరించి శ్రీదయానందసరస్వతి వంటి దివ్యాత్మలు వదలి వెళ్ళిన అనేక ప్రణాళికలను పునఃప్రారంభించి గాయత్రిపై ఉన్న ఆంక్షలను పూర్తిగా తొలగిస్తూ, అట్టి గాయత్రిని సర్వులకూ అందించి - యజ్ఞవిద్యను సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులోకి తెచ్చి శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులను మనకప్పగించారు. నా మరణానంతరం నా శక్తి 3,125 రెట్లు పెరిగి మీచేత అద్భుతాలను చేయిస్తుందని శలవిచ్చారు. అన్నట్లుగానే శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులు సంపూర్ణ ఋషి ప్రణాళికలోని భాగమైన భూమిపై స్వర్గావతరణను సాకారం చేయడానికి - భరత భూమిని తిరిగి జగద్గురు పీఠంపై అధిరోహింపచేయడానికి - గురుసాంప్రదాయాన్ని యింటింటా పునఃప్రతిష్ఠించేందుకు, పరమగురుమండలి యొక్క కోరికపై శరవేగాన దూసుకుపోతూ వివేకానందునే కాదు శ్రీరామశర్మ ఆచార్యను కూడా మరపిస్తున్నారు. అట్టివారి అమోఘ అమృతవాక్కులే అక్షరరూపం దాల్చాయి.

ఆచరణలేని జ్ఞానముగాని, జ్ఞానముండి ఆచరణ లేకపోవడం గాని ఎందుకు పనికిరాదు ఏదేవత ఉపాసన చేస్తున్నామో ఆ దేవతయొక్క లక్షణాలు మనకు రావాలి. ఈ తథ్యమును వైజ్ఞానికులు

కూడా తమ పరిశోధనల్లో స్పష్ట పరిచారు. "మన నోటిగుండా వెలువడి నటువంటి శబ్దతరంగాలు ఆకారంగా ఏర్పడతాయి. ఏ మంత్రమైతే మనం ఉచ్చారణ చేస్తున్నామో ఆ దేవతయొక్క ఆకారమును మనము సుస్పష్టముగా చూడవచ్చు. శబ్దతరంగముల ఆకారమును 'ఆసిరో స్కోప్' అను పరికరము ద్వారా ఫోటో తీసి చూపించారు పత్రికలలో యిటీవల. మనలో చాలామంది చూసే ఉంటారు. ఓంకారము యొక్క శబ్దతరంగములను తీసిన ఫోటోగ్రాఫ్ అది. ఓంకారమును ఉచ్చరించి నప్పుడేర్పడే శబ్దతరంగములు చిన్న తల, పెద్ద ఉదరము, ఒంపుతిరిగిన తొండము ॐ ఆకారముతో అనగా గణపతి ఆకారమును పోలి ఉంది.

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస అనేక దేవీదేవతల యొక్క ఉపాసన చేశారు. ఏ ఉపాసన చేస్తున్నారో మూడు రోజుల్లో-కేవలం మూడే మూడు రోజుల్లో ఆ దేవతయొక్క సాక్షాత్కారం సాధ్యపడుతుందని ఋజువు చేశారు. హనుమంతుని ఉపాసన చేస్తున్న రోజులలో హనుమంతుని వలె ప్రవర్తించేవారు. ఆయనే ఈ విషయాన్ని గురించి స్పష్టంగా చెప్తూ నాలోని రాక్షసీ ప్రవృత్తులు, మాలిన్యాలు తొలగిపోవాలనే భావనతో నీరు చల్లుకొన్నప్పుడు ఆయన శరీరంలోంచి ఓ నల్లని ఆకారం బయటకు రావడం చూసేవారుట. ఆపై ఓ బంగారు కాంతితో మెరిసిపోయే మరో తేజోవంతమైన ఆకారం కూడా శూలంతో బయటకు వచ్చి ఆ నల్లని శరీరాన్ని పొడవగా అది విలవిలా తన్నుకుంటూ అగ్ని వలయంలో భస్మమయ్యేదట.

ప్రముఖ సైంటిస్టు 'ఆషిమో' వందకుపైగా మహాద్భుత గ్రంథాలు వ్రాసిన పెద్ద రచయిత కూడ - అమెరికా దేశస్థుడయిన మరో గొప్ప సైంటిస్టు 'జినాసెమినార్' 'ది టర్నింగ్ పాయింట్' అనే గ్రంథంలో 'ఈస్ట్రన్ మిస్టిసిజమ్' భారతీయ యోగులు, ఋషులు ఏవైతే మనకందించారో, ఏ మహాజ్ఞానం గురించి వారు ప్రస్తావించారో వాటిపై

పరిశోధనలు చేసినట్లైతే కొత్త,కొత్త విషయాలు అద్భుత విశేషాలు ఎన్నో వెలుగులోకి వచ్చుండేవి. అటువంటప్పుడు ఆ దిశగా మనం ఎందుకు ప్రయత్నం చేయకూడదు? అని అభిప్రాయపడ్డారు. సరిగ్గా యిదే విషయాన్ని ఇటలీ దేశస్థుడు 'ఫిడ్జాఫ్ కేబ్రా' కూడా సమర్థించడం ఓ విశేషం. ఇతను కూడా గొప్ప పేరుగల సైంటిస్టే. వీరు ముగ్గురు యిప్పటికీ జీవించే ఉన్నారు. ఈ ముగ్గురూ కలిసి భారతీయ యోగుల మీదా, ఋషుల మీదా రీసెర్చ్ చేస్తూ మూడు, నాలుగేళ్ళ క్రితం స్విట్జర్లాండ్ నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఓ పత్రికా ప్రకటన కూడా చేశారు. ఆ అడ్వర్‌టైజ్‌మెంట్ చాలామంది చూసే ఉంటారు. "ఏ గవర్నమెంట్‌కైనా సరే, ఏ సమస్య ఉన్నా సరే - ఆ సమస్యను మేము పరిష్కరిస్తాము. నిరభ్యంతరంగా మాకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు." ఛాలెంజ్ చేస్తూ యిచ్చినటువంటి ప్రకటన అది. వేదవిజ్ఞానం పట్ల భారతీయ ఋషుల పట్ల వారికున్నటువంటి అచంచల విశ్వాసమది.

అటువంటి అత్యున్నత స్థానంలో ఉన్నటువంటి ఋషులు మనకందించినట్టి అత్యంత శక్తివంతమైన మంత్రమే గాయత్రీ మహ మంత్రం. అట్టి గాయత్రీ మంత్రం గురించి అనేక గ్రంథాలలో, పురాణాలలో, స్మృతులలో కాంతులు వెదజల్లే వేలకొద్దీ అనేక శ్లోకాలున్నాయని తెలియజేస్తూ శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస యిలా పేర్కొన్నారు "ప్రజలారా నేను ముఖ్యముగా చెప్పునదేమనగా దీర్ఘకాల సాధనలవసరంలేదు. చిన్నదైనా గాయత్రీ సాధన చేసి చూడండి. మీకనేక నిధులు, సిద్ధులు చేకూరుట నిశ్చయము. మంత్రము చిన్నదేగాని దాని శక్తి అమోఘమైనది".

ఇదే విషయంపై రవీంద్రనాథ్‌టాగూర్ "గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒక్క శ్వాసలోనే ఉచ్చరించవచ్చు. అంత సరళమైనది. చిన్నది కూడా. భారత వర్షమును మేల్కొలిపిన మంత్రమిది. అట్టి పవిత్రమంత్రమైన గాయత్రీ మంత్రము అభ్యసించుటలో తార్కిక ఊహ. అపోహలకు

మతభేదాలకు ఏ విధమైన అవకాశం లేదు." అని తెలిపారు. అలాగే మహర్షి వేదవ్యాసుడు, వశిష్ఠుడు మొదలైన అనేకమంది ఋషులు దీనిని 'మంత్రములలోకెల్లా మకుటము వంటి'దని కొనియాడారు. అనేకమంది మహాత్ములు దీనిని సర్వరోగనివారిణి అని, సర్వపాప హారిణి అని తెలియజేశారు. ఇటీవల దూరదర్శన్‌లో ఓ డాక్యుమెంటరీ చిత్రం ద్వారా అనేక దేశాలలో గాయత్రీ మంత్రాన్ని సామూహికంగా చేస్తుండటం చూపించారు. ఈ గాయత్రీమంత్రాన్ని ముఖ్యంగా అమెరికాలో అనేక ఫ్యాక్టరీలలో. అనేక ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లలో ప్రార్థనాంశముగా ఉంచుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మంత్రమును తప్పనిసరిగా ఉచ్ఛరించాలని నిబంధన కూడా జారీ చేశారు.

గాయత్రీ మంత్ర ప్రభావం ఎయిడ్స్ వంటి మహావ్యాధులను కూడా నివారించగలదు అనే ఆర్టికల్ 'ది హిందూ' దినపత్రికలో డిశెంబరు 7వ తేదీ 1995వ సం॥లో ప్రచురించబడింది. అమెరికాలోని బోస్టన్ యూనివర్శిటీ వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ (W.H.O.) లోని ఓ మెడికల్ ప్రొఫెసర్ చాలా విస్తృతంగా ప్రకటించారు. ఓంకారము మరియు గాయత్రీ మంత్ర ప్రభావము అనే అంశముపై పేర్కొంటూ కేవలం దీని ఉచ్చారణ వల్ల ఎయిడ్స్ వ్యాధిని సమూలంగా నివారించవచ్చును. అంతేగాక ఈ మంత్రశబ్ద ప్రభావం వల్ల ఎవరికైతే అసలు పిల్లలు పుట్టే అవకాశమే లేదని డాక్టర్ల చేత నిర్ధారించబడ్డారో అలాంటి వారిలోనే 40% మంది కేవలం 6 నెలల కాలంలోనే ఆశ్చర్యకర సత్ఫలితాలు రావడం విశేషంగా చెప్పుకోవచ్చునన్నారు. అక్కడ అనేక హాస్పిటల్స్‌లో. మెడికల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లలో గాయత్రీ మంత్రాన్ని, ఓంకారాన్ని వినిపించడం ద్వారా మెడికల్ బిల్స్‌లో 36% తగ్గిందని - కేవలం ఆ మంత్రశబ్దంతో అనేక ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయని 'ది హిందూ' పేపర్‌లో స్పష్టంగా ప్రకటించారు.

ప్రఖ్యాత విదేశీ జర్నలిస్టు భారతదేశంలో అతను పొందిన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను 'ఎ సెర్చ్ ఇన్ సీక్రెట్ ఇండియా' అను గ్రంథములో వివరిస్తూ భారతీయ ఋషులను,యోగులను ముఖ్యంగా గాయత్రీ మంత్ర విశిష్టతను మనసారా కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా పూజ్యగురుదేవులు మనకో శుభవార్తను తమ అమృతవాక్కుల ద్వారా వర్షింపజేస్తూ నాడు ఋషులు, మునులు యోగులు అనేకమంది చేసినట్టి గాయత్రీ మంత్రమునకు - నేడు మనం ఉచ్చరిస్తున్నటువంటి గాయత్రీ మంత్రమునకు ప్రభావంలో ఉన్నటువంటి తేడాని తెలియ జేస్తూ దాని శక్తి అనేక వేల, లక్షల రెట్లు పెరిగి అలనాడు ప్రాచీన ఋషులు చేసినటువంటి తపఃఫలితం వల్లనైతేనేమి - నాశన రహిత శబ్దప్రభావం వల్లనైతేనేమి - అందరు మహనీయులు ఉచ్చరించినట్టి గాయత్రీ మంత్ర ప్రభావము అసంఖ్యాకంగా శక్తివంతమై ఉన్నది. కేవలం మంత్రోచ్చారణతో మన శ్రద్ధననుసరించి అతి సామాన్యులకు కూడా ఆశ్చర్యకర ఫలితాల నందిస్తుండడంలో ఉన్న రహస్యం అది. కేవలం మన భాగ్యవశమున లభ్యమయిన ఈ అపూర్వావకాశమును కుల, మత, జాతి, లింగ, వయో భేదము చూసుకోకుండా సర్వులు గాయత్రీ నుచ్చరించి సకల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చుననుటలో సందేహమే లేదనినారు. అటు ఆధ్యాత్మికావసరాలే కాక అన్నిరకాల భౌతిక ప్రయోజనాలకు ఉపకరించే ఈ గాయత్రీ మంత్రమునకు ఒక్కొక్క బీజాక్షరము జోడించి ఉచ్చరించిన ఎన్నో, మరెన్నో ఆశ్చర్యాలను, అద్భుతాలను చవిచూడగలము.

భర్త భార్య మాట వినక బాధ్యతారహితముగా ప్రవర్తించుట - అలాగే పిల్లలు పెద్దల మాట అలక్ష్యపరచుట - భూతప్రేతాది దుష్టగ్రహ పీడలు - వ్యాధిరూపేణా అనుభవిస్తున్న బాధలు - ఉద్యోగము, సరియైన ఆదాయము లేక పోవుట వలన ఎదుర్కొంటున్న యిబ్బందులు - రకరకాల దురల వాట్లకు లోనై బయటపడు మార్గము

దొరకక వ్యధ చెందుతున్నప్పుడు - వివాహము ఆలస్యమగుచుండిన - అనుకూలమైన సంబంధము త్వరలో కుదురుటకు - కఫము-వాతము మొదలైన రుగ్మతలకు ఒక్కొప్పుడు మందులు వాడుతున్నా ఏళ్ళ తరబడి ఫలితాలు కానరావు. అలాంటి సమయములలో - మనస్సు ఆందోళనగా ఉంటూ పరి స్థితులు తారుమారుగా తయారై కుటుంబంలో అస్తవ్యస్థత ఏర్పడి నపుడు మనోనిగ్రహం కోసం - సంతానవంతులగుటకు - పిల్లల అనారోగ్యము తల్లిదండ్రులకు వేదన కలిగించుచున్నప్పుడు - స్త్రీలకు సంబంధించిన అనేక రుగ్మతలకు - జీర్ణశక్తి లోపంతో గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్‌కు సంబంధించిన వ్యాధుల నివారణకు - తేళ్ళు, పాములు, జెర్రులు మొదలైన విషక్రిములు నిర్మూలన చేసికొనుటకు - పిల్లల బుద్ధిని అద్భుతస్థాయికి పెంచుటకు - రాజకీయ సఫలతకు మన పైఉద్యోగుల బెడద నివారణకు - అధికారుల అనుకూలతకు - ఇంటర్వ్యూలలో సఫలత పొందుటకు - దారిద్ర్య నివారణకు - అప్పులబాధ పోగొట్టుకొనుటకు - శత్రు సంహారమునకు - హిస్టీరియా మొదలైన వ్యాధుల నివారణకు - యితరులను ప్రభావితం చేసికొనుటకు మొదలైన విశేషమైన ప్రయోజనాలకు గాయత్రీ నుప యోగించుకొనవచ్చును. ఉదాహరణకు - శీతాకాలము కఫం వల్ల జలుబు, దగ్గులాంటి ఎన్ని యిబ్బందులున్నా దానికి సంబంధించినట్టి వ్యాధితీవ్రత ఏ స్థాయిలో ఉన్నప్పటికి 'ఐం' అను బీజాక్షరము ఆశ్చర్య కర ఫలితాలనివ్వగలదు. అట్టి 'ఐం' బీజము గాయత్రీ మంత్రమున చేర్చి 24 సార్లు జపించిన మన శ్రద్ధననుసరించి సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి.

ఓం భూర్భువఃస్వః ఐం ఐం ఐం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్।
భర్గోదేవస్యధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్॥

అను మంత్రము జపించుచూ ఆకుపచ్చని వస్త్రములను ధరించినట్టి గాయత్రీమాత వృషభవాహినియై మనెదుట రోగ నిర్మూలనకై

చిరునవ్వుతో ఉన్నట్టు భావన చేస్తూండాలి. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి జపసంఖ్య పెంచుకోవచ్చును. పైన వివరించిన ప్రత్యేక ప్రయోజనముల కొరకు బీజాక్షరములను ఉచ్చరించు విధానమును తెలియగోరువారు సమర్థసద్గురు వేదపీఠము, తెనాలి వారికి ఫోనుచేసిగాని, తెనాలి చిరునామాకు వ్రాసిగాని పొందవచ్చును.

అన్ని దుఃఖములకు కారణము అజ్ఞానము - అశక్తత - అభావము. ఈ మూడింటిని ఎవరెవరు ఎంతెంత నిర్మూలించుకోగలరో అంతంత సుఖమును పొందుతూ సమర్థులై వెలుగొందగలరు. అజ్ఞానము వలన ఏర్పడు దుఃఖము జ్ఞానమనే సరస్వతీ శక్తిచే తొలగించుకోగలము. అశక్తత వల్ల ఏర్పడే దుఃఖము కాళీ శక్తిచే రూపుమాపుకొనవచ్చును. అభావమనగా లేమిని లక్ష్మీ శక్తిచే తీర్చుకొనవచ్చును.

సరస్వతీ శక్తి కొరకు హ్రీం బీజము

కాళీ శక్తి కొరకు క్లీం బీజము

లక్ష్మీ శక్తి కొరకు శ్రీం బీజము

ఈ మూడు శక్తుల కలయికయే త్రిశక్తి. అదియే ఆదిశక్తి. అట్టి మహత్తర శక్తియే గాయత్రీ. అందుకే గాయత్రీ మంత్రము మూడు పదములుగా దర్శనమిస్తుంది.

తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గోదేవస్య ధీమహి
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

అట్టి అమోఘప్రదమైన మంత్రమును శ్వాసించడం తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరూ జపించి తీరవలెనని, ప్రతిఒక్కరూ ఆ మహామంత్ర ఆవశ్యకతను గుర్తించవలెనని ఋషితుల్యులనేకమంది నొక్కిచెప్పియున్నారు.

శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మఆచార్య గురుదేవులు తమ ఆఫ్రికా పర్యటనలో ఈ గాయత్రీ మంత్రమును అక్కడి నీగ్రోలకు నేర్పారు. ముఖ్యంగా అక్కడి స్త్రీలు అనేకమంది గురువుగారి దగ్గర గాయత్రీ మంత్రదీక్ష తీసుకున్నారు. అక్కడి కొందరు నీగ్రో స్త్రీలకు ఓం భూర్భువః స్వః అని అనడం చేతకాలేదట. అప్పుడు అమృతమూర్తులు, దయామయులైన గురుదేవులు 'ఓం అనైనా అనండి అదికూడా సంపూర్ణ మంత్రమే' నని తెలియజేస్తూ వారిచేత ఓంకారమును పలికించి, స్త్రీలు సైతం నిరభ్యంతరంగా గాయత్రిని ప్రతినిత్యము చేయవచ్చునని, మనలో అవిరళమైన శ్రద్ధ ఉంటే చాలునని, విధివిధానాలతో పనిలేదని బాహాటంగా తెలియజేస్తూ వాల్మీకి విధి తెలియక మరామరా అని జపించి బ్రహ్మతో సమానుడైనాడుకదా! అని స్పష్టపరచారు. కొందరు వారితో 'మేము మంత్రోచ్చారణ సరిగా చేయలేకపోతున్నాము గురుదేవా మాకు నోరు తిరగడం లేదు ఏమైనా ప్రమాదం కలుగుతుందా?' అని అడిగారుట. "అలాంటిదేమీ జరుగదు. మంత్రము తప్పు చదివినంత మాత్రాన అదేమీ ప్రాణాలు తీయదు. అక్షరాలు తప్పు వస్తే రానివ్వండి మీరెన్ని పొరపాట్లు చేసినా చూసుకోడానికి నేనున్నాను కదా! ఆ బాధ్యత నాది. భయపడవలసిన పనిలేద"ని గురుదేవులు ధైర్యం చెప్పిన సంఘటనలు కోకొల్లలు.

కనుక ప్రియమైన ఆత్మీయులారా! మనమీ మానవజీవితమును ఋషులాశించినట్లు సార్థకం చేసికొనుటకు సకల సమర్థ సద్గురువుల ఆశీర్వాదమునకై నిరంతరము ప్రయత్నించుచు అట్టి గురువులకు గురువైన శ్వాసను గమనించుటకు పూర్తి ఋష్టతతో ప్రయత్నము చేయవలెను. ఈక్షణం నుంచే మనము మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను పిల్లవాడు పరిసరములనెట్లు నిశ్శబ్దముగా గమనించుచుండునో అట్లు మనము కూడా మౌనం పాటించుచూ శ్వాసను గమనించుచుండవలెను. తలపై పెరుగుతట్ట నుంచుకొని అనేక వీధులు తిరుగుతున్నా

కూడా ఆ పెరుగమ్మ్మ మహిళ దృష్టి తలమీదున్న బుట్టపైనే ఉంచుకొనును. అట్లుంచుకొనియే చిన్నచిన్న కాలువలు, గట్లు దాటుచుండును. అవసరమున్న వారితో మాట్లాడుచుండును. చేతులు రెండింటిని మామూలుగానే కదుల్చుచుండును. తల నటునిటు త్రిప్పుచుండును. అయినా ఆవిడ తన తలపై తట్ట ఉన్నదని ఎరుక కలిగియుండును. సరిగ్గా అలాంటి ఎరుకతోనే మన దృష్టిని నిరంతరము లోనికి వెళ్తున్న శ్వాసపైనను, తిరిగి బయటకు వస్తున్న శ్వాసపైనను ఉంచుచూ మన పనులన్నింటినీ నిరభ్యంతరంగా, ఎట్టి యిబ్బందులు లేకుండా చేసుకో వీలగును.

మన ఎడమ నాసికలోంచి లోపలికి వెళ్తున్న శ్వాస లేదా కుడి నాసికలోంచి లోపలికి వెళ్తోన్న శ్వాస శరీరంలో ఏవిధంగా విదుగా విభజింపబడుతోంది? అది ఏవిధంగా మనసుగా మారుతోంది? ఎడమ శ్వాస మనసుగా మారితే ఏమౌతుంది? కుడిశ్వాస మనసుగా మారితే ఏమౌతుంది? శ్వాస వాక్కుగా ఎలా మారుతోంది? ఎడమశ్వాస వాక్కుగా మారితే ఏమౌతుంది? కుడిశ్వాస వాక్కుగా మారితే ఏమౌతుంది? యివన్నీ ఈక్షణంలో మనకిప్పటికిప్పుడు తెలియవలసిన పనిలేదు. అలాగే శ్రీసూక్తము ఎడమశ్వాసగురించి చెప్తోందనీ, పురుషసూక్తము కుడిశ్వాసగురించి చెప్తుందనీ, అందలి నిగూఢ రహస్యాలను నిరంతర ధ్యాస శ్వాసపైనే ఉంచుకొనడం వల్ల కేవలం ఈ విషయాలే కాక మహామహా విషయాలు కూడా ఈ చిన్ని ప్రయత్నం వల్లనే తెలుసుకొనగల్గుతామనీ, సాధించగల్గుతామనీ తెలుసుకోవాలి!

ఈ శ్వాస ప్రతి గంటకు కుడినుంచి ఎడమకు, ఎడమనుంచి కుడికి మారుతుంటుందని తెలుసుకున్నాం గదా! అలా గంట గంటకు కాక దానిష్టం వచ్చినట్లు, దానికిష్టమైన సమయము తీసుకుంటూ వుంటే తీసుకోనివ్వండి. మనం దాన్ని గమనించడం మొదలుపెట్టిన కొద్ది కాలానికే విశేష ఫలితాలు కనబడతాయి. ఎడమనాడి నుంచి

కుడి నాడికి, కుడినాడి నుంచి ఎడమనాడికి మారుతూన్నప్పుడు మధ్యన సుషుమ్న నాడియందు కొద్ది సెకనులు శ్వాస నడుస్తూంటుంది. 'న్యూట్రల్ గేరు' వాహనాలకు ఎలా ఐతే ఉంటుందో అలాగే కుడి నుంచి ఎడమకు మారేటప్పుడు శ్వాస ఓమాటు న్యూట్రల్‌గేరుకు వచ్చి అనగా సుషుమ్నానాడి కొద్ది సెకనులు నడిచి ఆ తరువాత ఎడమకో, కుడికో నాడి మారుతుంటుంది. మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆ సుషుమ్నానాడి యందు శ్వాసను ఎక్కువసేపు - ఎక్కువసార్లు ఆడేటట్లు చేసుకోగలగడంవల్ల అమోఘమైన ఫలితాలు వస్తాయి. సుషుమ్నా నాడి ద్వారా మన శ్వాస ఎక్కువసేపు జరుగుతున్నట్లుగా భావన చేసుకోటం వల్ల కూడా మంచిఫలితాలుంటాయి. ఋషులందించిన రహస్య సూత్రమైన 'యద్భావం తద్భవతి' ననుసరించి మనం మన శ్వాసను సుషుమ్నానాడి గుండా నడిపిస్తున్నట్లు ప్రతి శ్వాసతోపాటు భావన చేసుకుంటుండాలి. తీరికవేళల్లో ఏవైపు శ్వాస నడుస్తున్నదో గమనించు కొని ఆ రెండవవైపుకు మార్చుకొనుటకు యింతకు ముందు చెప్పినట్లు ఏవైపు శ్వాస ఆడుతోందో ఆవైపు తిరిగి పడుకున్నాగాని లేదా ఆవైపు చేతి క్రింద చంకకు దగ్గరగా వత్తిడి కలిగించినా గాని నాడి మారుతుంది. యిక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవలసిందేమంటే ప్రతిసారి నాడి ఎడమనుంచి కుడికిగాని, కుడినుంచి ఎడమకుగాని మారుతోన్నపుడు కొద్దిసెకండ్లు సుషుమ్న ద్వారా శ్వాస ప్రవహిస్తూంటుంది. ఆ సుషుమ్నానాడిలోనే మరికాస్త ఎక్కువ సమయం శ్వాసను నడిపించుటకు మన నిరంతర ప్రయత్నము - సాధన చేయవలెను. 'సమత్వం యోగ ఉచ్యతే' గీత ద్వారా గీతాచార్యుడు మనకందించిన రహస్యాలలో యిది ఒకటి. ఆ సుషుమ్నానాడి నడుస్తుండగా ఏదంటే అది జరిగితీరుతుంది. అవ్యక్తముగా నున్నదానిని వ్యక్తముగా చేయవలెనన్నా - వ్యక్తములోనున్న దానిని అవ్యక్తములోకి పంపవలెనన్నా ఈ నాడి నడుస్తున్నప్పుడే సంభవము. శ్రీసత్యసాయి తమ దివ్య ఆశీస్సు

లను రకరకాల వస్తువుల రూపంతో గాలిలోంచి అలా అందుకొని మనకు ప్రసాదిస్తుంటారు. కాస్త పరిశీలనగా చూస్తే శ్రీ బాబావారు గాలిలోంచి విభూతో లేక మరేదన్నా వస్తువు తీసేముందు వారి చెయ్యి అలా ముక్కువైపుకు ఓ సారలా పోవడం గమనించవచ్చు.

ఇడ, పింగళ నాడుల సమత్వమది. ఎడమనాడి నుంచి కుడినాడికి మారేటప్పుడు - కుడినాడినుంచి ఎడమనాడికి మారే టప్పుడు ఈ రెండు నాడులను + కొద్ది క్షణాలు సుషుమ్నలోను శ్వాస ప్రవహిస్తూ సంధిఆవస్థలో ఉంటుందని తెలుసుకున్నాము. ఉదయ సంధ్య, సాయం సంధ్యలలో మానవుని కేవిధంగా ఐతే పారలౌకిక భావనలు జాగృతమవుతాయో అదేవిధంగా ఈ సుషుమ్నానాడిలో శ్వాస ప్రవహిస్తున్నప్పుడు కూడా పారలౌకిక భావనలు జాగృతమవు తుంటాయి. అలాంటప్పుడు ఆత్మచింతనవైపు ప్రయత్నించిన సఫలీ కృతమవగలము. కాని అతి సూక్ష్మమైన ఈ నాడీ ప్రవాహము కొద్దిసేపే నడుస్తుండటం వల్ల మనం అంతగా పట్టించుకోము. కాని ఈ స్థితి పట్ల మన నిరంతర ధ్యానముంచి అదే ధ్యాసలో ఉండగలిగితే ఉన్నత స్థితికి చేరుకోగలము. కాని భౌతిక విషయాలకు ఈ స్థితి ఉపయుక్తము గాదు. అంటే ఏదైనా ముఖ్యమైన పనులుగాని, ప్రయాణాలుగాని ఈ సుషుమ్నానాడి నడుస్తుండగా ప్రారంభిస్తే తరచు విఘ్నాలేర్పడు తుంటాయి. ఆ కార్యక్రమాల పరిణామం మంచిగా ఉండక అనేక చిక్కులు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. ఈ సుషుమ్నానాడి నడుస్తున్న సమ యంలో యిచ్చిన శాపాలుగాని, వరదానాలుగాని ఎక్కువ ఫలిస్తాయి. వీలైనంతగా మౌనం పాటించడం ఉత్తమం. ఈ శ్వాసమహావిజ్ఞానమును సంపూర్ణముగా తెలిసిన మన ప్రాచీన ఋషులు నిత్యము తమవెంట ఓ దండము నుంచుకునేవారు. కొయ్యతో చేయబడిన ఆ దండము కుడిచేతి చంకదగ్గర ఉంచుకొని వత్తిడి కలుగజేసేవారు. అట్లు చేయడం వలన శ్వాస ఎడమనాడికి మారేది ఎడమనాడి జపధ్యానము లకు

ముక్కలి అనుకూలము. అట్లువారు తమ దండమునుపయోగించి స్వరమును ఎటువైపు కావాలో పరిస్థితుల కనుగుణంగా అటువైపు మార్చుకుంటూ ఎన్నో సత్ఫలితాలు పొందుతుండేవారు. అందుచే దీనిని సర్వశాస్త్ర సమన్వయముగాను, సర్వజ్ఞాన శిరోమణిగాను, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన వైజ్ఞానికమైన తత్వజ్ఞాసంగానూ ఋషీశ్వరులు కొనియాడారు.

ఈ శ్వాస ప్రతిరోజు ప్రతివారికి ఉదయము సరిగ్గా 6 గంటలకు మొదలై మూలాధారచక్రమందు 600 సార్లు నడుస్తుంటుంది. కనుకనే పూజ్యగురుదేవులు 'మాస్టర్ సి.వి.వి. ప్రతి ఒక్కరిని సరిగ్గా 6 గంటలపుడు ధ్యానమునకు ఉత్తమమైన సమయమని చెప్పారు. శ్వాస మూలాధారమందు 600 సార్లు పూర్తిచేసుకుని స్వాధిష్టానమునకు చేరును. అక్కడ 6000 సార్లు నడిచిన తరువాత ఆపైనున్న మణిపూరక చక్రమందు మరియొక 6000 సార్లు నడుచును. తరువాత దానికంటే పైనున్నటువంటి అనాహత చక్రమందు మరియొక 6000 సార్లు నడుస్తుంది. దాని తర్వాత ఆ పైనున్న విశుద్ధిచక్రమందు 1000 సార్లు, ఆపైనున్న ఆజ్ఞయందు 1000 సార్లు తదుపరి సహస్రారమందు మరియొక 1000 సార్లు శ్వాస తిరుగుతూ ఉండును. యిట్లు దినము నకు మొత్తము 21,600 సార్లు శ్వాస పూర్తిచేసికొనును. నిముషమునకు సుమారు 15 సార్లుగా లెక్కించిన ఏయే వేళలందు ఏవి చక్రస్థానము లందు శ్వాస తిరుగుచుండునో తెలుసుకొనవచ్చును. శ్వాస విశుద్ధి యందు 1000 సార్లు, ఆజ్ఞ యందు 1000 సార్లు, సహస్రారమందు మరియొక 1000 సార్లు తిరుగుచుండునని తెలుసుకున్నాము. దినమునకున్న 24 గంటల కాలములో అర్ధరాత్రి దాటిన వేళలలో ఈ మూడుచక్రములలో శ్వాస తిరుగుచుండును. ఆ వేళలందు చేసెడి సాధనలుగాని, జపతపములుగాని వెయ్యిరెట్లు ఫలితమునిచ్చును. ఈసూత్రము ననుసరించే రాత్రివేళలందు జపధ్యానములు, తపములు చేసుకొనుటకు ప్రాచీన ఋషులు మనకు నవరాత్రి దినముల

నుపయోగించుకొనుటకు, ఏటేటా గణపతి నవరాత్రులనీ, దసరా నవరాత్రులనీ, గాయత్రీ నవరాత్రులనీ విధించిరి. నేడు వాటియొక్క ప్రాధాన్యతనే కాక శ్వాసయొక్క రహస్యాన్నే మరచిపోయినాము. మనము రోజుకు తీసుకొను 21,600 శ్వాసలనే రెట్టింపుచేసిన వచ్చు 43,200 సంఖ్యకు కొన్ని సున్నాలు చేర్చి కలియుగ ప్రమాణముగా దానికి రెట్టింపు సంవత్సరములు ద్వాపరము, దానికి రెట్టింపు త్రేతా యుగము, దానికి రెట్టింపు కృతయుగముగా ఉండుటను కూడా మరచిపోయినాము.

మన శ్వాస మన ప్రమేయం లేకుండానే రకరకాలుగా మార్పు చెందుతూంటుంది. కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఒకలాగ ఉంటుంది. ఈర్ష్యగా ఉన్నప్పుడు ఒకలాగ ఉంటుంది. అలాగే అసూయ వేళలలో ద్వేష పూరితంగా ఉన్నప్పుడు, భయభ్రాంతులమైనపుడు, కామోద్రేకమందు - ఏపనియందైనా తీక్షణంగా దృష్టిఉంచినపుడు, తదేకంగా ఏదైనా ఓ వస్తువునుగాని, ఏదైనా సన్నివేశమునుగాని చూస్తున్నప్పుడు, వింటు న్నప్పుడు యిలా రకరకాల సమయాలలో ఈ శ్వాస రకరకాలుగా ఉంటూంటుంది. ఆ విషయాన్ని మనం గమనించం. మహాత్ములు తెలియజేసినట్లు భృకుటి మధ్యమున (కనుబొమలమధ్య) మనసు యొక్క స్థానము. కాబట్టి భ్రూమధ్య యందు దృష్టిని కేంద్రీకరించిన మనసు పరిపరివిధాల పరుగెత్తక ఆగగలదు. మనస్సుయొక్క స్థానమందు దృష్టిసుంచి దానినే గమనించిన క్రమేపీ అది ఆగిపోవును. యింతకు ముందు మనం తెలుసుకున్నట్లు పాముపుట్టయందున్న పాము తనను గమనిస్తున్నట్లు గ్రహిస్తే ఎలా ఐతే బయటకు రాకుండా పుట్టలోనే ఉండిపోతుందో అదేవిధంగా మన దృష్టి మనసు యొక్క స్థానమైన కనుబొమల మధ్యలో ఉంచాలి. మనసు సహజంగా ఈ విషయం మీదినించి ఆ విషయం మీదకు, ఆ విషయం మీదనుంచి మరో విషయం మీదకు గెంతుతూ, దూకుతూ రకరకాల విన్యాసాలతో

సాగిపోతూంటుంది. కనుబొమల మధ్య దృష్టి ఉంచి మనం దాని కోతి వేషాలను గమనించడం ప్రారంభించాలి. అంతేగాని అది చేస్తున్న విన్యాసాల మాయలోపడి సాగిపోకూడదు.కేవలం దాన్ని గమనించడమే. మనంగా మనము ఏ ఆలోచనకు ప్రాధాన్యత నివ్వము. ఏ ఆలోచన వైపు పొక్కుంటూ పోము. ఈ ఆలోచన మంచిది. ఈ ఆలోచన బాలేదు అని కూడా అనుకోము. మనముగా ఏమీ చేయము. కేవలము మనసుకు కాపలా కాస్తుంటాము. కాని మనమనుకున్నంత తెలివి తక్కువది కాదు మనసు. మనల్ని బోల్తా కొట్టించేయాలని చూస్తుం టూంది. మనం మాత్రం బోల్తాపడకూడదు. కేవలం మనసుయొక్క గమనాన్ని చూస్తుంటామంతే. అలా చూస్తూ మన దృష్టి శ్వాసపైనే ఉంచుతాం. యిలా చేయగా చేయగా మనసు యొక్క పరుగు క్రమేపీ తగ్గి క్రమక్రమంగా ఆగిపోతుంది. శ్వాస కూడా అంతే. క్రమేపీ తగ్గి చివరకు శ్వాస అవసరంలేని స్థితికి చేరుకోగలం. ఆ స్థితి చేరుకోడానికి సంవత్సరాలకి సంవత్సరాలేం పట్టవు. పట్టుదలతో శ్రద్ధతో యిష్టతతో సాధకుడు నిరంతరం తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తుంటే కేవలం కొద్ది నెలలే చాలునంటున్నారు.

శ్రీ జ్వాలాకుల్‌మహర్షి ఈ విషయమై మరో అమూల్య రత్నమాలనందించారు. ప్రతి తిథికి ఈ శ్వాస ఓ ప్రత్యేక నడక ననుసరిస్తూంటుంది. ప్రత్యేకించి అమావాస్య, పౌర్ణమి తిథుల యందు మనబోటి సాధకులకు అత్యంత అనుకూలప్రదమైనది. శ్రీ జ్వాలాకుల్ మహర్షి "పౌర్ణమి ధ్యానము" అను ఓ అద్భుత ధ్యాన విధాన మందించారు. పౌర్ణమికి రెండు దినముల ముందు, పౌర్ణమినాడు, తరువాత రెండు దినములు చంద్రుని యొక్క ప్రభావము మనసుపై ఎట్లు పనిచేయునో, అట్లే మన శ్వాసపై కూడా విశేషముగా వర్తించు చుండును. కనుక ఈ 5 దినములయందు యధేచ్ఛగా ప్రవహించు శక్తిధారలను పూర్తిస్థాయిలో మనలో నింపుకొనుటకు, సాధించేసుకొను

టకు వినియోగించుకోవాలి. అంతే తప్ప తుచ్ఛమైన భౌతిక విషయాలకై ఈ 5 దినములలో కేటాయించుట మూర్ఖత్వమనిపించుకుంటుంది. అందుచే కేవలమీ సమయమును శ్వాసను గమనించుటకై మాత్రమే కేటాయించుకొనవలెను. సూర్యోదయ, సూర్యస్తమయ సమయము లందు సుఖాసనమున కూర్చొని నిదానముగా లోతుగా శ్వాసను పీల్చుకొని, కన్నులు మూసికొని కనుబొమలమధ్యన దృష్టినుంచి పూర్తి శ్వాస బయటకు వదలాలి. యిక్కడోవిషయం జ్ఞప్తి యందుంచుకొన వలెను. అట్లు శ్వాసను బయటకు వదలునపుడు 'ఓం' అను ఉచ్చారణను పైకి ఉచ్ఛరించాలి. మన కంఠము ద్వారా వచ్చుచున్న ఓంకార నాదమును చివర వరకు వింటుండాలి. తిరిగి శ్వాసను లోతుగా తీసుకొని మరలా ఓం..............అంటూ శ్వాస మొత్తము బయటకు వెళ్ళిపోయే వరకు ఉచ్ఛరించాలి. ఉచ్ఛరిస్తున్నపుడొచ్చిన ఓంకార నాదమును మనము వింటుండాలి. ఇలా ఓంకారనాదమును వింటూన్నపుడు మనస్సు నటునిటు పోనివ్వక ఓంకారమును వినే ధ్యాసలోనే ఉంచాలి. ఇట్లు సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయములందు ఈ 5 దినములు సాధన చేయుచున్న విశేషఫలితములు త్వరితగతిన చేకూరగలవు.

మనలోని దుర్గుణములను, దురలవాట్లను కూడా కొద్దిపాటి ప్రయత్నముతో పోగొట్టుకొనవచ్చునని గురుదేవులు తెలిపి ఉన్నారు. మనశ్వాసను బయటకు విడుచునపుడు మనలోని దురలవాట్లన్నీ ఆ శ్వాసద్వారా బహిర్గతమవుతున్నట్లు మననుంచి వెడలిపోతున్నట్లు భావించుకోవాలి. భావతీవ్రత ఎంతగా ఉంటే అంత అద్భుత ఫలితాలు రావడానికి అవకాశం ఉంది. కావున తీవ్రమైన భావనతో మనలోని దుర్గుణములు, దురలవాట్లు బయటికి పోతున్నాయి - మంచి ఆలోచనలు, మంచి కర్మలు చేయుటకు కావలసిన అద్భుత ప్రాణశక్తి

మన శ్వాస ద్వారా పుష్కలంగా లోనికి ప్రవేశిస్తోంది. అనే భావన చక్కగ చేసుకోవాలి. "యద్భావం తద్భవతి."

వివేకానందుని ప్రవచనాలు విన్న ఓ మహిళ తన యింటి వెనుకనున్న ఓ పెద్దగుట్టను కిటికీలోంచి అసహ్యంగా చూస్తూ వివేకానందులు "Faith can move mountains" అని చెబుతుంటారు గదా అని గుర్తుచేసుకుంటూ "మీ విశ్వాసము కొండలను సైతము కదిలించి పారవేయును." అని తలచుకుంటూ కిటికీలు మూసి " ఈ కొండ యిక్కడనుంచి వేరొకచోటుకు పోవుగాక" అని అనుకుంటూ Faith can move mountains, Faith can move mountains........ అంటూ తెల్లవార్లూ జపం చేయడం మొదలుపెట్టిందట. తెల్లవారిం తర్వాత కిటికీ దగ్గరకు వచ్చి నెమ్మదిగా కిటికీ తలుపులు తీసి చూసిందట. ఇంటి వెనుక ఎప్పటిలాగానే ఆ గుట్ట అక్కడనే మామూలు గానే కనిపించిందట. "నాకు తెలుసు యిక్కడినించి నీవెందుకు కదులుతావు?" అంటూ పళ్ళు నూరుతూ అందిట ఆ గుట్టవైపు కసిగా చూస్తూ.

ఇక్కడ మనం మాత్రం అలా కాకుండా పూర్తి విశ్వాసంతో, చక్కటి భావనతో. మనలోని సమస్త మాలిన్యాలు, సకల దుర్గుణాలు, చెడు అలవాట్లు మన శ్వాస ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నాయి. మంచి భావనలు, చక్కని ఆలోచనలు, అఖండ ప్రాణశక్తి, అనంత గాయత్రీశక్తి శ్వాసతోపాటు లోపలికెళుతోంది. అనే భావన చేసుకుంటుండాలి.

మన శ్వాస మొట్టమొదట ఎడమనాసికలోంచి లోనికి ప్రవేశించి కనుబొమల మధ్యన ఆజ్ఞాచక్రము గుండా వెన్నుపూస ద్వారా కిందకు ప్రవహిస్తూ కంఠస్థానమందు విశుద్ధిచక్రముదాటి, హృదయస్థానమందున్న అనాహతచక్రమును చేరి, అక్కణ్ణించి నాభిస్థానమందున్న

మణిపూరకమును దాటి పొత్తికడుపు స్థానమందున్న స్వాధిష్ఠానము మీదుగా మూలాధారము చేరినట్లునూ, అది తిరిగి తన తిరుగు ప్రయాణంలో మూలాధారము నుంచి పైకి ప్రయాణించి స్వాధిష్ఠాన - మణిపూరక - అనాహత విశుద్ధి చక్రములను దాటి ఆజ్ఞ మీదుగా కుడి నాసికద్వారా బయటకు వస్తున్నట్లు మరలా తిరిగి వేరొక కొత్తశ్వాస కుడినాసికద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి ఆజ్ఞమీదుగా వెన్నుపూసలో ప్రవేశించి కిందకు ప్రయాణించి మూలాధారముచేరి వెనుకకు తిరిగి పైకి ప్రయాణించి ఆజ్ఞవరకు చేరి ఎడమనాసికనుంచి బయటకు వస్తున్నట్లు పూర్తి తన్మయత్వముతో భావన చేస్తుండాలి. విశ్రాంతిగా కూర్చునప్పుడల్లా, లేదా తీరిక వేళల్లో యిలా మాటిమాటికీ వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు ఈ భావనను చక్కటి ఏకాగ్రతతో చేయడం వల్ల అనూహ్యమైన ఆశ్చర్యకర ఫలితాలను సత్వరము పొందగలము.

ఇన్ని అద్భుతాలను మనకందించే ఈ శ్వాస విజ్ఞానమును ప్రతి ఒక్కరూ పొందుటకు మరింత సులభోపాయము మనప్రాచీన ఋషులు మనకందించి ఉన్నారు. అదియే అశ్వనీ సూక్తము. కేవలము ఈ అశ్వనీసూక్తమును పారాయణ చేసినంతమాత్రమున శ్వాస విజ్ఞానము సర్వస్వము వారి హస్తగతమవును. దీనినెవరైతే ప్రతిదినము సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములందు భక్తితో పారాయణము చేయుదురో వారికి సర్వరోగ నివారణ కలుగుటయే కాక ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు సమత్వమై అమరత్వము సాధించగలరు. ఈ స్తోత్రమును ఎర్రని కాంతి గలిగిన విద్యుత్ బల్బును అమర్చుకొని అట్టి ఎర్రని కాంతిలో పారాయణము చేసినచో త్వరితగతిన అశ్వనీ దేవతల అనుగ్రహాశీర్వాదాలు ప్రత్యక్షము కాగలవు.



'శ్వాస మహావిజ్ఞాన్' ద్వితీయ భాగము కొరకు ప్రయత్నించండి !
చదవండి ! చదివించండి !

అశ్వనీ సూక్తము

1. ప్రపూర్వ్య గౌ పూర్వజౌ చిత్రభానూ గిరి
వాశం సామి తాపసావ్యానం తౌ
దివ్యా సువర్ణా నిరజౌ విమానౌ
అధిక్షిపన్తౌ భువనాని విశ్వా॥

2. హిరణ్మయౌ శకునీ సాంపరాయౌ
నా సత్య దస్రా సునసా వైజయంతౌ
శుక్రం వయంతౌ తరసా సు వేమ్నా
వధి వ్యతంతౌ వసితం వివస్వతః॥

3. గ్రస్తాం సుపర్ణ స్య బలేన వర్తికాం
అముంచతా మశ్వినౌ సౌభగాయ
తావత్సు వృత్తౌ అనమంత మాయయా
వసత్త మాగా అరుణా ఉదా వహాన్॥

4. షష్టిశ్చగావః త్రిశతశ్చ ధేనవః
ఏకం వత్సం సువతీతం దుహాంతి
నానా గోష్ఠా విహితా ఏకదోహనా
తావశ్వినౌ దుహతో ఘర్మ ముక్థ్యమ్॥

5. ఏకాం నాభిం సప్తశతా అరాః శ్రితాః
ప్రధిష్వన్యా వింశతి రర్పితా అరాః
అనేమి చక్రం పరవర్తతే ౽జరం
మాయయా శ్వినౌ సమసక్తి చర్షిణీ॥

6. ఏకం చక్రం వర్తతే ద్వాదశారం
షణ్ణాభి ఏకాక్ష మృతస్య ధారమ్
యస్మిన్ దేవా అధి విశ్వే విషక్తాసా
పశ్వినః ముంచతో మా విషీదతమ్॥

7. అశ్వినా విందు మమృతమ్ వృత్తభూయో
తిరోధత్తా మశ్వినౌ దా సపత్నీ
హిత్వా గిరి మశ్వినౌ గా ముదా చరం తౌ
త్వద్వృష్టి మహ్నః ప్రస్థితౌ బలస్య॥

8. యువాం దిశో జన యథోదశాగ్రే
సమానం మూర్ధ్ని రథయానం వియంతి
తాసాం యాత మృషయోను ప్రయాంతి
దేవా మనుష్యాః క్షితి మా చరంతి॥

9. యువాం వర్ణాన్ వికురథో విశ్వరూపాన్
తేధి క్షిపంతే భువనాని విశ్వా!
తే భానవోప్యను సృతా శ్చరంతి
దేవా మనుష్యాః క్షితి మా చరంతి॥

10. తౌ నాసత్యా వశ్వినౌ మహేమ
స్రజం చయా బిభ్రదః పుష్కరస్య
తౌ నాసత్యా మమృతా వృథా వృతే
దేవా స్తత్ప్ర పదేన సూతే॥

11. ముఖేన గర్భం లభేతాం యువా నౌ
గతా సురే తత్ ప్రపదేన సూతే
సద్యోజాతో మాతర మత్తి గర్భః
తా వశ్వినౌ ముంచథో జీవసేగా॥

12. స్తోతుం నశక్నోమి గుణైర్భవంతౌ
చక్షుర్విహీనః పథి సంప్ర మోహః
దుర్గే హమస్మిన్ పతితో స్మికూపే
యువాం శరణ్యౌ శరణం ప్రపద్యే॥

